Imprimir formulario

PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL AGOSTO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Ensalada de pasta Filetes de lomo rellenos Yogur	Gazpacho Pollo a la cocacola Fruta	Puré de patata/ Solomillos de cerdo en hojaldre/ Yogur	Ossobuco a la milanesa Ensalada Trufas de chocolate
CENA				Croquetas de bacalao Verduras asadas Fruta	Pizza de tomatitos, espinacas y nueces/ ensalada/ Helado	Crema de calabaza y parmesano/ Empanadillas de atún /fruta	Calabacín rebozado Lomo a la sal Fruta
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensaladilla rusa Pollo al ajillo Yogur	Ensalada de garbanzos y queso parmesano Croquetas de pollo/ Fruta	Calabacín y pimientos rellenos de carne picada Ensalada/ Fruta	Guisantes con jamón Muslos de pollo al horno Yogur	Ajo blanco Pollo al chilindrón Fruta	Ensalada Cesar Lasaña de verduras y patata/ Helado	Pastel de salmón Ensalada Tarta de frutas
CENA	Bolitas de espinacas Flamenquines de pez espada / fruta	Coliflor gratinada Tortilla de espinacas Yogur	Ensalada de pasta y atún Pescado rebozado Yogur	Ensalada de quinoa y granada /Huevos pasados por agua / Yogur	Pizza rellena Ensalada Yogur	Esparragos trigueros con jamón/ Tortillitas de tomate/ Fruta	Quiche lorraine Ensalada Yogur
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Judias verdes a la italiana Pollo a la naranja Fruta	Gazpacho de fresas Albóndigas en salsa Gelatina de frutas	Guisantes con jamón Croquetas de pollo Yogur	Crema de brócoli y parmesano/ Merluza en salsa verde/ Yogur	Ensalada de atún y garbanzos Bienmesabe/ Yogur	Ensalada de pasta Almejas a la marinera Fruta	Solomillo de cerdo al horno/ Ensalada Profiteroles
CENA	Pastel de verduras Pescado rebozado Yogur	Tortilla rellena de atún Ensalada Yogur	Albóndigas de pescado Patatas gajo Fruta	Fajitas de pollo Croquetas de zanahoria Fruta	Minipizzas de calabacín y albahaca Ensalada/ Fruta	Arroz tres delicias Ensalada Helado	Merluza al horno Crema de espinacas Fruta
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Vichyssoise Pollo relleno Yogur	Pasta con salsa pesto Pollo al horno Fruta	Crema de champiñones Albóndigas con tomate Fruta	Ensalada de col Rollitos de primavera con salsa/ yogur	Lentejas con verduras Gazpacho Yogur	Ensaladilla rusa Merluza rellena Fruta	Bacalao a la vizcaína Patatas panadera Helado
CENA	Esparragos trigueros con jamón/ Buñuelos de bacalao/ Fruta	Tortilla de patatas Ensalada Yogur	Ensalada de patata Merluza en papillotte Yogur	Puré de patatas Tortilla de bacalao Fruta	Quesadillas sincronizadas Ensalada Gelatina de naranja	Tarta de brócoli jamón y queso Ensalada/ Fruta	Empanadillas de champiñones y queso Ensalada/ fruta
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada de arroz Muslos de pollo al horno Yogur	Lasaña de verduras y patata/ Solomillos de pavo en salsa/ fruta	Espinacas a la crema Pollo al horno Fruta	Ensalada de Quinoa Merluza papillotte Yogur	Arroz con pollo Ensalada Yogur	Guisantes con jamón Lomo relleno Yogur	
CENA	Judías verdes a la italiana Pescado rebozado Fruta	Ensalada de cuscus con pinchitos Albondigón/ Yogur	Empanada de atún Ensalada Yogur	Quiche de pollo y verduras Ensalada Fruta	Pizza 4 quesos Ensalada Fruta	Tortilla de patata rellena de atún/ verduras asadas Fruta	