



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL NOVIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Sopa de cebolla gratinada Lasaña de carne Dulce Día Todos los Santos	Ensalada Waldorf Macarrones con chorizo Arroz con leche	Crema de brócoli Pasta con salmón Rosas manzana y hojaldre
CENA					Pizza con masa de coliflor Yogur casero	Quiche de calabacín Macedonia de frutas	Tortilla de patata con cebolla Fruta de temporada
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con verduras y arroz Yogur	Crema de calabaza Ternera en salsa Fruta	Guisantes con jamón Albóndigas pescado y espi Yogur	Judías Verdes a la italiana / Huevos rellenos Fruta	Ensalada de pollo Pastel de merluza Fruta	Sopa de Ajo Paletilla de cordero Flan de Coco	Almejas a la marinera Fideuá Tiramisú
CENA	Filete de pescado rebozado c/ensalada Fruta	Ensalada de quinoa Croquetas de pollo Yogur	Quiche de verduras y pollo Gelatina de leche y fruta	Tortilla de Bacalao Ensalada Yogur	Muffins salados de salchichas Manzana asada	Patatas asadas rellenas estilo Feria Fruta	Pastel de salmón ahumado y atún Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabacín Albóndigón Fruta	Ensalada de pasta Pastel de carne picada Yogur	Sopa de Pescado Merluza en papillote Fruta	Calabacines rellenos Alitas de pollo al horno Yogur	Crema de zanahorias Albóndigas de pan y pollo Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur casero con manzan	Crema de champiñones Merluza rellena Pudín de pan
CENA	Hamburguesa de alubias blancas con pan casero Yogur	Empanadillas de atún Flan casero	Sandwich Monte Cristo Yogur	Ensalada de quinoa Nuggets de pescado Fruta	Aros de cebolla Hamburguesa casera Gelatina de fruta	Tortilla de calabacín Fruta	Tarta salada de tomate y 3 quesos Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ropa Vieja de cocido Ensalada Yogur	Espinacas a la crema Pollo a la naranja Fruta	Flamenquines de pez espada Puré de patata / Fruta	Sopa Minestrone Lasaña de verduras y patata / Fruta	Ensalada de pasta Hamburguesa de pescado Yogur	Crema de calabaza Pollo relleno Mousse de chocolate	Gambas al ajillo Arroz a banda Tarta de manzana
CENA	Macarrones con atún Ensalada Fruta	Palitos de pescado con salsa tártara Yogur	Nuggets de pollo con ensalada de col Yogur	Emparedados de jamón y queso Yogur	Pizza casera Fruta	Crostini variados Crema rápida de limón	Filetes rusos Patatas fritas Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Garbanzos con bacalao Ensalada Yogur	Sopa de fideos Canelones de carne Fruta	Coliflor con bechamel Redondo de ternera Fruta	Sopa de tomate con queso Arroz con pollo Yogur	Solomillos de pavo en salsa y patatas gajo Fruta	Fabada Asturiana Ensalada Yogur casero con nueces	
CENA	Piruletas de calabacín rebozado Fruta	Tortillitas de tomate Yogur	Hamburguesa de lentejas Ensalada César Yogur	Ensalada de cuscús con pinchitos morunos Fruta	Minipizzas crujientes con tortillas de trigo Yogur	Empanada gallega Fruta	