Imprimir formulario

PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL DICIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de pasta Filetes de lenguado limón Fruta	Crema de zanahoria Arroz con pollo Fruta	Guisantes con jamón Filetes de lomo rellenos Flan de chocolate	Lentejas con verduras Ensalada Yogur	Ensalada de quinoa Filetes de pollo rellenos Fruta	Saquitos queso/espinacas Merluza en papillote Fruta	Crema de calabaza Lomo a la sal Fruta
CENA	Pizza casera Yogur	Sandwich de tomate y atún Fruta	Tortilla de calabacín Batido de frutas	Hamburguesas de pescado Yogur	Tortitas de calabacín con salsa de Yogur Flan de turrón	Hamburguesas de alubias Yogur	Minipizzas crujientes Fruta
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Sopa castellana Pescado rebozado Fruta	Crema de zanahorias Merluza en salsa verde Fruta	Potaje de garbanzos con espinacas Yogur	Pastel de verduras Albóndigas pan y pollo Fruta	Carne en salsa Puré de patata Fruta	Sopa de cebolla gratinada Merluza rellena Fruta	Cocido completo Yogur
CENA	Empanadillas de atún Flan casero	Tortilla de patatas cebolla c/ensalada Yogur	Canelones de sandwich Fruta	Calabacín rebozado al horno en forma de chips Hummus con pan pita	Quesadilla sincronizada Copas de chocolate	Hamburguesa casera Patatas gajo Yogur	Quiche Lorraine Fruta
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Judías verdes jamón queso Tortilla de Bacalao Yogur	Ropa Vieja de Cocido Ensalada Yogur	Crema de champiñones Flamenquines pez espada Fruta	Lentejas con verduras Pastel de merluza Fruta	Pollo asado Patatas a la panadera Fruta	Rollitos de primavera Pollo con piña estilo chino Tarta de queso	Fabada Asturiana Ensalada Yogur
CENA	Croquetas de cocido Ensalada Fruta	Tirabuzones de pollo y queso Yogur	Quiche de calabacín Yogur	Empanada de atún Flan de queso	Crepes de queso Fruta	Sándwich Montecristo Fruta	Huevos rellenos Ensalada Fruta
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Lasaña de verduras y patatas Mousse de queso y fruta	Ensalada de pasta Pastel de carne picada Yogur	Brazo de gitano marisco Cordero al horno Mantecados	Crema de espinacas Calabacines con merluza Fruta	Macarrones con atún Ensalada Fruta	Ensalada de patata Pollo a la cerveza Fruta	Garbanzos con bacalao c/ ensalada / Yogur
CENA	Empanadillas de jamón y queso Fruta	Menú de Navidad Dulces de Navidad	Emparedados de jamón y queso Yogur	Filetes de lomo rellenos de espinacas Yogur	Palitos de pescado con salsa tártara c/ensalada Copas de chocolate	Pastel de pan de molde Ensalada Fruta	Pan de pita con pollo y salsa Tzatziki Fruta
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Crema de brócoli Salmón en pasta filo Natillas caseras	Carne guisada c/tomate Ensalada Fruta					
CENA	Hamburguesas de garbanzos Yogur	Menú de Navidad Tarta de turrón					