



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL FEBRERO 2014

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						Espinacas a la crema Lubina a la sal Fruta	Crema de champiñones Pollo con piña Pudín de pan
CENA						Hamburguesa de pollo Patatas fritas microondas Compota de pera	Pizza casera Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de cebolla gratinada Albóndigas de pescado Fruta	Crema de calabaza Carne con tomate Yogur	Cocido Completo Yogur	Ensalada de pasta Pastel de merluza Fruta	Arroz blanco con tomate Huevos fritos Fruta	Crema de calabacín Macarrones al horno Fruta	Lentejas con verduras Ensalada Yogur con arándanos
CENA	Bolitas de calabacín Flan de turrón	Huevos rellenos Ensalada Fruta	Filetes rusos Patata asada microondas Fruta	Calabacín rebozado Hummus con pan pita Copa de chocolate casera	Hamburguesa casera de pescado c/patatas gajo Yogur	Barquitos rellenos de pisto con queso Flan casero	Quiche de jamón y queso Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Judías verdes jamón queso Salmón en hojaldre Yogur	Coles de Bruselas al horno Flamenquines Yogur	Pollo a la naranja con arroz y ensalada Fruta	Potaje de garbanzos con bacalao / Ensalada Fruta	Crema de zanahorias Macarrones con atún Yogur	Cordero al horno Patatas panaderas Tarta de queso	Sopa de Galets Escudella Catalana Yogur
CENA	Croquetas de jamón Ensalada Fruta	Sandwich de tres quesos con tomate Batido de frutas	Fish and Chips Ensalada Yogur	Empanadillas jamón/ queso c/ensalada Yogur	Pizza casera de verduras Mandarinas en almibar	Sándwich Croque Monsieur c/ensalada Fruta	Tortilla de patatas cebolla c/ensalada Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabacín Cerdo agridulce Fruta	Guisantes con jamón Pastel de carne picada Yogur	Sopa de tomate Lasaña de espinacas Batido de Frutas	Lentejas "Mil y una noches" / Ensalada Yogur	Crema de espinacas Merluza en papillote Fruta	Rollitos de primavera Pollo con limón tipo chino Yogur	Paella Ensalada Fruta
CENA	Sandwich de atún con queso gratinado Yogur	Ensalada de quinoa Flamenquines Fruta	Palitos de pescado con salsa tártara y ensalada Macedonia de frutas	Empanadas de carne Ensalada Yogur	Burritos de pollo y salsa Tzatziki Fruta	Hamburguesa de pescado Patatas fritas microondas Fruta	Canelones de sandwich Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de brócoli Salmón en papillote Natillas caseras	Ensalada de patata Pollo a la Coca-Cola Fruta	Pastel de verduras Tortitas rape y berenjenas Fruta	Ensalada César Macarrones con chorizo Orejas de Carnaval	Carne guisada c/tomate Ensalada de pasta Buñuelos de Viento		
CENA	Hamburguesas de garbanzos Yogur	Pencas de acelga rellenas de jamón y queso Yogur	Bocadillo de fiambre de pollo casero y ensalada Yogur con nueces	Pastel de Merluza Ensalada Yogur	Chupa Chups de pollo Ensalada Yogur		