



# PequeRecetas

Menú mensual familiar

| SEMANA 1 | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
|----------|---|--|--|--|---|---|---|
| COMIDA   |   | Guisantes con jamón<br>Merluza en papillote<br>Fruta     | Crema de calabaza<br>Redondo de ternera<br>Yogur             | Lentejas con verduras<br>Pescado rebozado<br>Yogur             | Arroz con bacalao<br>Ensalada<br>Fruta            | Crema de campiñones<br>Calabacini Carbonara<br>Petit de chocolate caseros | Crostini variados<br>Lasaña de carne<br>Flan de queso             |
| CENA     |   | Pan de pita con pollo y salsa Tzatziki<br>Fruta          | Empanadillas de atún<br>Ensalada de arroz<br>Yogur           | Crepes de queso<br>Ensalada de quinoa<br>Fruta                 | Tortitas de calabacín con salsa de yogur<br>Fruta | Pizza de espinacas, tomatitos cherry y nueces<br>Fruta                    | Huevos rellenos con ensalada<br>Fruta                             |
| SEMANA 2 | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   | Sopa de Cocido<br>Cocido completo<br>Yogur            | Crema de calabacín<br>Albóndigas de pan y pollo<br>Fruta | Pastel de verduras<br>Filetes Rusos<br>Yogur                 | Sopa Minestrone<br>Albóndigas de pescado<br>Fruta              | Arroz blanco con huevos fritos /Ensalada<br>Fruta | Espinacas gratinadas<br>Salmón en papillote<br>Mousse de chocolate        | Champiñones rellenos<br>Costillas salsa barbacoa<br>Fruta         |
| CENA     | Quiche Lorraine<br>Ensalada<br>Gelatina de fruta      | Tortilla de patatas<br>Espárragos a la plancha<br>Yogur  | Nuggets de pollo con verduras<br>Fruta                       | Chips de calabacín<br>Hummus con pan de pita<br>Yogur          | Hamburguesa de bacalao<br>Patatas Gajo<br>Fruta   | Pollo frito estilo Kentucky<br>Ensalada de pasta<br>Fruta                 | Sopa de picadillo de pollo<br>Pizza con masa de coliflor<br>Yogur |
| SEMANA 3 | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   | Pisto Manchego<br>Merluza en salsa verde<br>Fruta     | Crema de brócoli<br>Pastel de pollo<br>Fruta             | Fabes con almejas<br>Ensalada<br>Yogur                       | Tomates rellenos<br>Pastel de pollo<br>Pestiños                | Garbanzos con bacalao<br>Ensalada<br>Yogur        | Puré de patatas<br>Solomillo cerdo hojaldre<br>Torrijas                   | Sopa de Cebolla gratinada<br>Moussaka<br>Leche frita              |
| CENA     | Hamburguesa de lentejas c/patatas microondas<br>Yogur | Quiche de calabacín<br>Yogur                             | Sopa de picadillo de pollo<br>Canelones de sandwich<br>Fruta | Croquetas de jamón<br>Ensalada Waldorf<br>Yogur                | Minipizzas con tortillas de trigo<br>Fruta        | Quesadillas sincronizadas con champiñones<br>Yogur                        | Tortilla francesa<br>Champipizzas<br>Fruta                        |
| SEMANA 4 | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   | Coliflor rebozada<br>Pastel de merluza<br>Fruta       | Vichysoise<br>Lomo relleno de espinacas<br>Yogur         | Guisantes con jamón<br>Pasta con salmón<br>Fruta             | Judías verdes a la italiana<br>Pastel de carne picada<br>Yogur | Gazpacho de fresas<br>Calamares rellenos<br>Yogur | Ensaladilla Rusa<br>Lubina a la sal<br>Fresas con nata                    | Sopa de Cocido<br>Cocido completo<br>Yogur                        |
| CENA     | Sopa de fideos<br>Bolitas de calabacín<br>Yogur       | Patata asada con espinacas<br>Gelatina de fruta y leche  | Hamburguesa casera<br>patatas gajo<br>Yogur                  | Emparedados de jamón y queso c/ ensalada<br>Gelatina de fruta  | Pizza de pollo en pan de pita<br>Fruta            | Quiche de jamón y queso<br>Yogur  | Falitas de pollo<br>Fruta   |
| SEMANA 5 | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   | Calabacines rellenos<br>Lomo a la sal<br>Fruta        | Alcachofas rellenas<br>Albóndigas con tomate<br>Yogur    | Ensalada atún/garbanzos<br>Flamenquines pez espada<br>Yogur  |  |   |   |   |
| CENA     | Empanadillas de jamón y queso<br>Yogur                | Ensalada de pasta, atún y huevo<br>Fruta                 | Patatas rellenas de carne<br>Ensalada de quinoa<br>Fruta     |  |   |   |   |