



PequeRecetas

Menú mensual
familiar

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