



PequeRecetas

Menú mensual
familiar

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						Tortilla de espinacas Merluza en papillote Fruta	Entrantes variados Paella Valenciana Tarta de fresa
CENA						Ensalada de cuscús con pinchitos morunos Yogur	Arepas Ensalada de quinoa Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabacín Albóndigas de pescado Yogur	Arroz blanco con huevos fritos /Ensalada Fruta	Sopa de Cocido Cocido completo Yogur	Guisantes con jamón Pastel de carne Fruta	Garbanzos con bacalao Ensalada Yogur	Sopa de Ajo Castellana Ternera en salsa verduras Flan de coco	Pastel de Verduras Espaguetis boloñesa Tarta de queso sin horno
CENA	Tortilla de patatas Ensalada Compota de pera	Filetes rusos Ensalada Yogur	Nuggets de pollo con verduras Fruta	Pan de pita con pollo y salsa Tzatziki Yogur con nueces	Quesadillas sincronizadas Ensalada Cesar Fruta	Pizza de espinacas, tomatitos cherry y nueces Fruta	Sopa de picadillo de pollo Patatas rellenas de carne Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabaza Lasaña verduras y patata Fruta	Espinacas a la crema Redondo de ternera Fruta	Lentejas con verduras Hamburguesa de pescado Yogur	Crema de brócoli Pastel de pollo Fruta	Champiñones rellenos Bacalao al pil-pil Flan de queso	Aperitivos variados Fabada Asturiana Pudin de pan	Rollitos de Primavera Cerdo agridulce Mandarinas en almíbar
CENA	Hamburguesa de garbanzos c/ patatas gajo Yogur	Quiche de verduras y pollo Yogur	Fish and Chips c/ensalada Fruta	Ensalada de col Hamburguesas caseras Yogur	Chips calabacín rebozado Hummus con pan de pita Yogur	Hamburguesa de pollo Ensalada de quinoa Fruta	Tortitas de calabacín con salsa de yogur Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Coliflor con bechamel Cazón en adobo Fruta	Calabacines con verduras Filetes de pescado rebozados / Fruta	Espinacas a la crema Pollo a la Kiev Fruta	Crema de champiñones Lasaña de espinacas Fruta	Potaje de garbanzos Helado de yogur con agar- agar	Crema de zanahorias Caldereta de cordero Fruta	Alcachofas rellenas Canelones de carne Flan de chocolate
CENA	Hamburguesa de lentejas Yogur	Huevos rellenos c/ ensalada Yogur	Nuggets de pescado Ensalada de arroz Yogur	Sandwich Club Gelatina de fruta	Croquetas de bacalao Ensalada de arroz Fruta	Quiche de jamón y queso Yogur	Minipizzas con tortillas de trigo Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de pescado Flamenquines de pez espada / Fruta	Arroz blanco Albóndigas en salsa Yogur	Ensalada atún/garbanzos Filetes de lomo espinacas y queso / Yogur	Judías verdes con jamón y queso / Pastel de carne picada / Fruta	Pasta con salmón Ensalada de quinoa Tiramisú	Arroz a banda Carne con tomate Fruta	Merluza rellena Patatas panaderas Pastel de chocolate
CENA	Empanadillas de jamón y queso Yogur	Tortilla de bacalao Ensalada Fruta	Pizza con masa de coliflor Fruta	Palitos de pescado Puré de patatas Yogur	Quiche de espinacas Fruta	Emparedados de jamón y queso / Patatas fritas microondas / Yogur	Canelones de sandwich Fruta