PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL FAMILIAR MAYO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Gazpacho de fresas Solomillo cerdo hojaldre Tarta Selva Negra	Arroz negro Ensalada Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Yogur	Cordero al horno Patatas panaderas Rosas manzana/hojaldre
CENA				Hamburguesa casera Patatas gajo con romero Yogur	Crepes de pollo Ensalada César Fruta	Patata asada rellena estilo Feria Fruta	Sopa de fideos Bolitas de calabacín Yogur
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Guisantes con jamón Pasta con salmón Yogur	Tomates rellenos Albóndigas en salsa Fruta	Garbanzos con bacalao Yogur	Arroz blanco con huevos fritos /Ensalada Fruta	Vichyssoise Merluza en papillote Fruta	Ensaladilla Rusa Pastel de carne picada Arroz con leche	Ensalada de patata Lasaña de espinacas/pollo Fresas con nata
CENA	Pollo frito estilo Kentucky Ensalada de col Fruta	Ensalada Waldorf Croquetas de cocido Yogur	Champipizzas Tortilla Francesa Fruta	Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur	Hamburguesa de pescado Patata Asada Yogur	Quiche Lorraine Ensalada Gelatina de fruta	Ensalada de pasta, atún y huevo Fruta
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Sopa Minestrone Albóndigas de pescado Fruta	Ensalada de cuscús Pastela de pollo Fruta	Espinacas gratinadas Salmón en papillote Yogur	Sopa de pescado Arroz con bacalao Fruta	Soufflé de coliflor Costillas salsa barbacoa Helado casero	Pisto Manchego Merluza en salsa verde Fruta	Crema de brócoli Berenjenas rellenas Tarta de queso, chocolate
CENA	Patatas rellenas de carne Ensalada de quinoa Fruta	Quiche de jamón y queso c/ensalada Yogur	Calabacini carbonara Fruta	Hamburguesa de lentejas c/ patatas microondas Yogur	Minipizzas con tortillas de trigo Fruta	Empanadillas de jamón y queso Yogur	Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada garbanzos/atún Albondigón Fruta	Gazpacho Lomo relleno de espinacas Yogur	Coliflor rebozada Pastel de merluza Fruta	Guisantes con jamón Ternera salsa de verduras Yogur	Salmorejo Huevos rellenos Fruta	Ensalada de arroz Calabacines c/merluza Fresas con nata	Sopa de tomate Lomo a la sal c/patatas Mousse de chocolate
CENA	Sándwich Club de pollo Yogur	Sopa de picadillo de pollo Crepes de queso Fruta	Emparedados de jamón y queso c/ enslada Mousse de queso y fruta	Ensalada Canelones de Sándwich Fruta	Pizza de espinacas y tomatitos cherry Yogur	Hamburguesa de alubias Yogur	Nuggets de pescado c/ ensalada Fruta
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Calabacines rellenos Merluza al horno Fruta	Lentejas con verduras Ensalada Yogur	Sopa Minestrone Flamenquines pez espada Fruta	Rollitos primavera Pollo al limón Yogur	Crema de zanahorias Canelones de atún Flan de chocolate	Puré de patatas Solomillo cerdo hojaldre Helado de yogur	
CENA	Patata asada con espinacas Yogur	Empanadillas de atún Arroz tres delicias Yogur	Espaguetis Hot-Dog Ensalada Yogur	Ensalada de quinoa Fish & Chips horno Fruta	Ensalada de pasta con fresas y frutos secos Fruta	Pan de pita con pollo y salsa Tzatziki Fruta	