



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL FAMILIAR SEPTIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa fría de melón Carne con tomate Fruta	Ensalada de lentejas Salmón a la naranja Yogur	Crema de zanahorias Lasaña de atún Yogur	Gazpacho de sandía Albóndigas en salsa Fruta	Guisantes con jamón San Jacobos Fruta	Salmorejo Vitello Tonnato Helado de yogur	Ensaladilla rusa Pastel de merluza gambas Tarta de queso sin horno
CENA	Crema de calabacín Tortilla de pan Yogur casero	Quesitos empanados Ensalada Fruta	Croquetas de coliflor horn Ensalada de quinoa Crema de limón	Tomates rellenos con arroz Yogur	Calzones de espinacas, jamón y queso Batido de frutas	Tortilla de patatas Ensalada Fruta	Ensalada de pollo con mayonesa de aguacate Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ajoblanco Calabacines c/merluza Yogur	Espaguetis con almejas Flamenquines Fruta	Lentejas con verduras Lomo a la sal Yogur	Ensalada de pasta Lasaña de espinacas Batido de Fruta	Crema de calabacín Flamenquines pez espada Fruta	Berenjenas rellenas Arroz blanco Helado casero	Pollo asado Patatas al horno c/romero Granizado casero
CENA	Fajitas de pollo Ensalada de col Fruta	Fish and chips Petit de fresa casero	Champipizzas Aritos de cebolla Fruta	Hamburguesa garbanzos Patatas gajo Yogur	Quiche de jamón y queso Ensalada Yogur	Huevos rellenos c/ ensalada Fruta	Ensalada de arroz Tortilla francesa Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho Filetes empanados Fruta	Ensalada atún garbanzos Pollo al chilindrón Yogur	Crema de guisantes Pastel de carne con puré de patatas / Fruta	Sopa de pescado Cazón en adobo Yogur	Coliflor rebozada Ternera en salsa verduras Flan de Huevo	Espinacas a la crema Hamburguesa de bacalao Arroz con leche	Ensaladilla Rusa Albóndigas de pan y pollo Crema de limón
CENA	Calabacini carbonara Fruta	Quiche de jamón y queso c/ensalada Yogur	Canelones de sándwich Yogur	Minipizzas con tortillas de trigo Fruta	Empanadillas de atún al horno / Ensalada Fruta	Nachos Machos Quesadillas Fruta	Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lasaña de verduras y patata Fruta	Calabacines rellenos Lubina a la sal Fruta	Lentejas con verduras Hamburguesa de pescado Yogur	Guisantes con jamón Cerdo agridulce Yogur	Arroz a banda Berenjenas rellenas Fruta	Ensalada César Macarrones con chorizo Fruta	Alcachofas rellenas Fideuá Flan de chocolate
CENA	Burritos de pollo Ensalada Yogur	Empanadillas jamón y queso c/ ensalada Fruta	Pizza con masa de coliflor Fruta	Palitos de pescado Puré de patatas Yogur	Ensalada de col Hamburguesas caseras Yogur	Chips calabacín rebozado Hummus con pan de pita Yogur	Bocadillo de tortilla, pavo y aguacate Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Rollitos primavera Pollo al limón estilo chino Fruta	Judías verdes jamón y queso / Caldereta de cordero / Fruta					
CENA	Fish & Chips horno Ensalada Yogur	Sándwich de atún y queso Ensalada Yogur					