



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL NOVIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						Crema de champiñones Pollo a la miel Dulce Día Todos los Santos	Gambas al ajillo Arroz a banda Tarta de manzana
CENA						Tortilla de calabacín Fruta	Nuggets de pescado con ensalada de col Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa Minestrone Lasaña calabaza y pollo Fruta	Guisantes con jamón Albóndigas pescado Yogur	Patatas guisadas con huevo / Ensalada Fruta	Arroz caldoso con calabacín /Lomo a la sal Yogur	Flamenquines Pez Espada Puré de patata Fruta	Fabes con almejas Ensalada Yogur con manzana	Crema de zanahorias Berenjenas rellenas Tarta de queso
CENA	Croquetas de zanahoria c/ ensalada Yogur	Crema de calabacín Quesitos empanados Fruta	Fish and Chips al horno Ensalada Yogur	Bocadillo de aguacate, tortilla y pechuga de pavo Fruta	Guacamole Nachos Machos Petit de chocolate	Champiñones rellenos con salsa boloñesa / Ensalada Fruta	Tortitas de calabacín Macedonia de frutas
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con chorizo Ensalada Yogur	Espaguetis con salmón Ensalada Yogur	Sopa de cebolla gratinada Albóndigas de pan y pollo Fruta	Judías Verdes a la italiana / Huevos rellenos Fruta	Ensalada de pasta Pastel de carne picada Yogur	Arroz meloso con atún Lubina a la sal Copa de chocolate c/nata	Solomillo de cerdo en hojaldre / Puré de patatas Mandarinas en almíbar
CENA	Empanadillas de atún Flan casero	Tortilla de patatas Ensalada de quinoa Fruta	Canelones de Sándwich c/ ensalada Yogur	Ensalada de lentejas Brochetas de pollo Yogur	Crema de calabaza Hummus con pan de pita Yogur	Patatas gajo con romero Hamburguesa casera Gelatina de fruta	Calzone de espinacas, jamón y queso Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de brócoli y queso Macarrones con atún Fruta	Espinacas a la crema Pollo a la naranja Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Sopa de tomate con queso Pastel de merluza Fruta	Calabacines rellenos Pollo Tikka Masala Yogur	Crema de champiñones Cerdo agridulce Fruta	Patatas a la riojana Ensalada de quinoa Manzana en hojaldre
CENA	Croquetas de coliflor al horno Fruta	Hamburguesa de lentejas Ensalada César Yogur	Filetes rusos Patatas fritas microondas Fruta	Quiche de jamón y queso Yogur	Patatas rellenas de atún al horno Fruta	Ensalada de pasta Hamburguesa de pescado Yogur	Huevos rellenos Ensalada Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Puré de Verduras Ternera en salsa Fruta	Garbanzos con bacalao Ensalada Yogur	Arroz blanco Albóndigas c/ salsa pisto Fruta	Sopa de Pescado Merluza en papillote Fruta	Calabacines rellenos de arroz con jamón Fruta	Caldereta de cordero Ensalada Tarta de limón	Crema de calabaza Pollo relleno Mousse de chocolate
CENA	Ensalada de arroz Croquetas de pollo Fruta	Patatas rellenas de carne Ensalada Fruta	San Jacobo de pollo Ensalada Naranjas en gelatina	Hamburguesa de alubias blancas con pan casero Yogur	Bollitos de pan rellenos de tortilla de patatas Yogur	Minipizzas crujientes con tortillas de trigo Yogur	Ensalada de patata Fruta