



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL OCTUBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Sopa de cebolla gratinada Lasaña de carne Fruta	Guisantes con jamón Albóndigas de pescado Yogur	Sopa de cocido Cocido completo Yogur casero con manzan	Gambas al ajillo Arroz a banda Tarta de manzana	Crema de brócoli Pasta con salmón Bizcocho de zanahoria
CENA			Pizza con masa de coliflor Yogur casero	Quiche de verduras y pollo Gelatina de leche y fruta	Tortilla de calabacín Fruta	Filetes rusos Patatas fritas Fruta	Emparedados de jamón y queso Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con verduras y arroz Yogur	Crema de zanahorias Albóndigas de pan y pollo Fruta	Ropa Vieja de cocido Ensalada Yogur	Judías Verdes a la italiana / Huevos rellenos Fruta	Crema de champiñones Merluza rellena Pudin de pan	Crema de calabaza Pollo relleno Mousse de chocolate	Almejas a la marinera Fideuá Tiramisú
CENA	Filete de pescado rebozado c/ensalada Fruta	Aros de cebolla Hamburguesa casera Gelatina de fruta	Macarrones con atún Ensalada Fruta	Tortilla de Bacalao Ensalada Yogur	Pizza de tomates cherry y albahaca Fruta	Crostini variados Crema rápida de limón	Pastel de salmón ahumado y atún Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Calabacines rellenos Alitas de pollo al horno Yogur	Ensalada de lentejas Pastel de carne picada Yogur	Flamenquines de pez espada Puré de patata / Fruta	Sopa de Pescado Merluza en papillote Fruta	Ensalada de pollo Pastel de merluza Fruta	Fabada Asturiana Ensalada Yogur casero con nueces	Crema de calabacín Albondigón Fruta
CENA	Ensalada de quinoa Nuggets de pescado Fruta	Empanadillas de atún Flan casero	Nuggets de pollo con ensalada de col Yogur	Sandwich Monte Cristo Yogur	Muffins salados de salchichas Manzana asada	Empanada gallega Fruta	Ensalada de quinoa Croquetas de pollo Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Garbanzos con bacalao Ensalada Yogur	Espinacas a la crema Pollo a la naranja Fruta	Ensalada Waldorf Macarrones con chorizo Arroz con leche	Ensalada de pasta Hamburguesa de pescado Yogur	Sopa de fideos Canelones de carne Fruta	Crema de calabaza Ternera en salsa Fruta	Sopa de Ajo Paletilla de cordero Flan de Coco
CENA	Ensalada de cuscús con pinchitos morunos Fruta	Palitos de pescado con salsa tártara Yogur	Quiche de calabacín Macedonia de frutas	Tortillitas de tomate Yogur	Pizza casera Fruta	Hamburguesa de alubias blancas con pan casero Yogur	Patatas asadas rellenas estilo Feria Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con chorizo Ensalada Yogur	Coliflor con bechamel Redondo de ternera Fruta	Caldereta de cordero Patatas fritas microondas Fruta	Sopa Minestrone Lasaña de verduras y patata / Fruta	Sopa de tomate con queso Arroz con pollo Fruta		
CENA	Piruletas de calabacín rebozado Fruta	Tortilla de patata con cebolla Fruta de temporada	Hamburguesa de lentejas Ensalada César Yogur	Croquetas coliflor/queso Ensalada Yogur	Minipizzas crujientes con tortillas de trigo Yogur		