



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL DICIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Potaje de garbanzos con espinacas Yogur	Crema de zanahoria Arroz con pollo Fruta	Pastel de verduras Albóndigas pan y pollo Fruta	Lentejas con verduras y arroz Yogur	Calabacines rellenos de arroz y jamón Fruta	Crema de champiñones Flamenquines pez espada Fruta	Fabes con almejas Natillas caseras
CENA	Empanadillas de atún al horno Fruta	Sandwich de tomate y atún Yogur	Tortilla de calabacín Yogur	Hamburguesas de pescado Yogur	Croquetas coliflor/queso Yogur	Bollitos de pan rellenos de tortilla de patatas Yogur	Minipizzas crujientes Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Puré de patatas Lubina al horno Fruta	Sopa de fideos Longanizas con tomate Fruta	Guisantes con jamón Filetes de lomo rellenos Yogur	Puré de verduras Pastel de carne picada Fruta	Albóndigas con tomate Arroz blanco Fruta	Sopa de cebolla gratinada Lasaña de verduras Flan de chocolate	Patatas a la Riojana Ensalada Tarta de piña
CENA	Tortilla de patatas cebolla c/ensalada Yogur	Revuelto de setas Yogur casero con manzana	Patatas rellenas de atún al horno Fruta	Bocadillo vegetal Yogur	Nuggets de merluza Petit de chocolate	Hamburguesa casera Patatas gajo Yogur	Ensalada de garbanzos y atún con pan de pita Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Judías verdes jamón queso Tortilla de Bacalao Yogur	Espinacas a la crema Pollo a la naranja Fruta	Macarrones con chorizo Ensalada Fruta	Pollo asado Patatas a la panadera Fruta	Lentejas con chorizo Ensalada Fruta	Rollitos de primavera Pastel de merluza Tarta de queso	Risotto gambas espárrago Ensalada Yogur
CENA	Tirabuzones de pollo y queso Yogur	Croquetas de atún Ensalada Fruta	San Jacobos de calabacín Yogur	Tostadas de champiñons y bechamel al horno Yogur	Crepes de queso Fruta	Sándwich Montecristo Fruta	Huevos rellenos hummus Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lasaña de verduras y patatas Yogur	Sopa de Pescado Merluza en papillote Fruta	Guisantes con jamón Calabacines con merluza Fruta	Menú de Navidad Mantecados	Espaguetis boloñesa Ensalada Fruta	Ensalada de patata Pollo a la cerveza Fruta	Cocido completo Yogur
CENA	Empanadillas de jamón y queso Fruta	Filetes de lomo rellenos de espinacas Yogur	Menú de Navidad Dulces de Navidad	Pastel de pan de molde Ensalada Fruta	Palitos de pescado con salsa tártara Copas de chocolate	Emparedados de jamón y queso Yogur	Pan de pita con pollo y salsa Tzatziki Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de fideos Salmón en papillote Natillas caseras	Carne guisada c/tomate Ensalada Fruta	Ensalada de pasta Filetes de lenguado limón Fruta				
CENA	Hamburguesas de garbanzos Yogur	Canelones de sandwich Fruta	Menú de Navidad Tarta de turrón				