



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL ENERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Menú de Navidad* Postres de Navidad*	Sopa de pescado* Huevos rellenos* Fruta	Crema de calabacín* Pastel de carne* Helado de turrón*	Puré de patata casero* Solomillo de cerdo horno* Tartitas de uva*
CENA				Tortilla de sobrasada y queso* Ensalada Fruta	Patatas rellenas de carne* Ensalada* Fruta	Canelones de sandwich* Fruta	Rollos de lomo, jamón cocido y queso* Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Caldo de pollo* Filetes rusos* c/ tomate Fruta	Menú de Navidad con platos fríos* Postre de Navidad*	Ensalada de arroz* Albóndigas con tomate* Fruta	Ensalada de quinoa* Guiso de costillas* Fruta	Longanizas con tomate* Arroz blanco* Fruta	Pollo al horno* Patatas panaderas* Brazo de gitano*	Cocido completo* Ensalada Yogur
CENA	Menú de Navidad niños* Roscón de Reyes	Pizza de espinacas navideña* Fruta	Nuggets de Pescado* Ensalada Hojaldre manzana asada*	Ensalada de pasta con atún* Yogur	Pizza vegetal* Crema de limón*	Hamburguesa casera* Patatas gajo con salsa tártara* Yogur	Tortilla de patatas* Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada César* Lasaña de espinacas* Fruta	Patatas a la Riojana* Fruta	Guisantes con jamón* Salmón a la Naranja* Fruta	Puré de verduras* Albóndigas pan y pollo* Fruta	Arroz caldoso con calabacín* Yogur	Rollitos de primavera* Pollo al limón estilo chino* Tarta de queso*	Fabes con almejas* Ensalada Yogur
CENA	Croquetas de cocido* Ensalada Fruta	Tirabuzones de pollo y queso* y ensalada Yogur	Patatas rellenas de atún al horno* Yogur casero	Calzone de espinacas, jamón y queso* Yogur	Crepes de queso* Ensalada Batido de frutas*	Emparedado jamón y queso* Ensalada y Fruta	Nuggets de merluza* Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de zanahoria* Fideuá* Fruta	Ensalada Patatas guisadas y huevo* Yogur	Ensalada Waldorf* Filetes de lomo rellenos* Flan de chocolate*	Calabacines rellenos de arroz con jamón* Fruta	Macarrones con atún* Ensalada Fruta	Crema de zanahorias* Musaka* Mousse de turrón*	Ensalada de lentejas* Lasaña de espinacas* Tarta de frutas*
CENA	Ensalada de cuscús con pinchitos morunos* Yogur casero*	Crepes de pollo* Ensalada Fruta	Tortilla de pan* Tomates rellenos de queso Fruta	Hummus* Pan de pita* Yogur	Pastel crujiente de gambas* Yogur	Pastel de pan de molde* Ensalada Fruta	Champiñones rellenos de salsa boloñesa* Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabaza* Merluza al horno* Natillas caseras*	Carne guisada* Ensalada Fruta	Arroz meloso con atún* Ensalada Mousse de queso y fruta*	Ensalada de patata* Pollo a la cerveza* Fruta	Lentejas con chorizo* Fruta	Crema de calabaza* Lomo a la sal* Tarta de galletas*	
CENA	Croquetas caseras* Ensalada Fruta	Patatas asadas rellenas* Ensalada Mousse de frambuesa*	Quesitos empanados* Ensalada Fruta	Hamburguesas de pescado* y ensalada Yogur casero*	Pizza casera* Fruta	Ensalada de pasta y atún* Focaccia* Natillas caseras*	