



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL JUNIO

| SEMANA 1 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------|---|--|--|--|---|---|---|
| COMIDA | Espinacas a la crema Muslos de pollo al horno Fruta | Guisantes con jamón Libritos de lomo Yogur | Pastel de verduras Albóndigas con salsa pisto Fruta | Gazpacho de fresa Pastel de merluza Fruta | Crema de zanahorias Macarrones con atún Fruta | Pollo a la Kiev Patatas al horno c/romero Mini tarta piña/chocolate | Ensaladilla rusa Solomillo cerdo hojaldre Tarta de queso y fresas |
| CENA | Huevos rellenos Ensalada Yogur | Patata asada c/ espinacas Fruta | Hamburguesa de pescado Patatas fritas microondas Compota de pera | Flamenquines de pan molde con jamón y queso Petit casero de fresa | Pizza casera vegetal Yogur | Croquetas coliflor/queso Ensalada Fruta | Ensalada pasta c/hummus Tortilla francesa Fruta |
| SEMANA 2 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Salmorejo Calabacines c/merluza Yogur | Arroz a la cubana Pisto Manchego Fruta | Crema de calabacín Merluza en papillote Fruta | Ternera a la jardinera Arroz blanco Yogur | Sopa de tomate Lasaña de verduras Batido de Fruta | Vichyssoise Pastel de pollo Tarta de limón | Sopa fría melón c/jamón Lenguado Meunière Arroz con leche |
| CENA | Sándwich Club de pollo Ensalada de col Fruta | Hamburguesa de lentejas Patatas gajo Yogur | Quiche pollo champiñones Ensalada Yogur | Empanadillas de atún al horno / Ensalada Fruta | Tortilla de patatas Ensalada César Yogur | San Jacobos de calabacín Hummus con pan de pita Yogur | Cuscús con lomo Ensalada Fruta |
| SEMANA 3 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Ensalada de lentejas Pollo al chilindrón Yogur | Sopa de pescado Salmón en papillote Yogur | Crema de guisantes Flamenquines Fruta | Espárragos con jamón Lomo a la sal Fruta | Caldereta de cordero Puré de patatas casero Fruta | Pastel de verduras Arroz con conejo Tarta de manzana | Rollitos primavera Pollo al limón Fruta |
| CENA | Calabacini carbonara Fruta | Patatas rellenas de carne Ensalada de quinoa Fruta | Calzone de pollo a los 3 quesos Yogur | Nuggets de merluza Ensalada de arroz Yogur | Pollo rebozado en palomitas Flan de queso | Croquetas de queso Ensalada de quinoa Yogur | Ensalada de pasta con atún y huevo Petit de chocolate |
| SEMANA 4 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Alcachofas rellenas Macarrones con chorizo Yogur | Lentejas con verduras Merluza en papillote Fruta | Salmorejo Solomillo en salsa Yogur | Crema de calabacín Pescado rebozado Fruta | Espaguetis con almejas Filetes de lomo c/espinaca Fruta | Paella de marisco Ensalada Tarta de queso al horno | Gazpacho de sandía Pastel de arroz Helado casero |
| CENA | Tortilla de calabacín Yogur | Crepes de pollo con champiñones Fruta | Bocadillo de calamares Ensalada Yogur | Ensalada de atún y garbanzos con pan de pita Fruta | Pizza casera con masa de coliflor Yogur | Brocheta de pollo y salsa de yogur c/ ensalada Fruta | Muffins de salchichas Ensalada Yogur |
| SEMANA 5 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Alitas de pollo al horno Puré de patata Fruta | Crema de brócoli Pasta con salmón Fruta | | | | | |
| CENA | Sandwich de atún Ensalada de patata Yogur | Tirabuzones de pollo y queso Ensalada Waldorf/ Yogur | | | | | |