



# PequeRecetas



## MENÚ SEMANAL JULIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Carpaccio de sandía Canelones de atún Fruta	Crema de calabacín Ternera a la jardinera Fruta	Merluza en papillote Patatas panadera Fruta	Pollo asado con manzanas Ensalada Tarta tres chocolates	Guisantes con jamón Espaguetis con almejas Fruta
CENA			Sándwich Club de pollo Gelatina de fruta	Croquetas de coliflor al horno Yogur	Calzone de espinacas, jamón y queso Yogur	Emparedados mozzarella y salmón c/ensalada Yogur	Tortilla de calabacín Tomates rellenos Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Judías verdes a la italiana Libritos de lomo Fruta	Crema de zanahoria Lasaña de verduras y patatas / Fruta	Arroz blanco Calamares en su tinta Fruta	Salmorejo cordobés Salmón con naranja Yogur	Muslos de pollo al horno Patatas gajo con romero Fruta	Lenguado Meunière Ensalada de lentejas Tarta fría de piña	Solomillo de cerdo c/salsa de champiñones y arroz Crema rápida de limón
CENA	Sopa de tomate Huevos rellenos de pollo Fruta	Ensalada de atún y garbanzos en pan de pita Yogur	Brochetas de pollo con salsa de yogur Tzatziki Gelatina	Vitello Tonnato Ensalada Fruta	Hamburguesa de pescado Chips de calabacín Flan de chocolate	Flamenquines pan molde Ensalada de col Yogur	Ensalada de pollo con mayonesa de aguacate Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Pastel de verduras Pescado rebozado Fruta	Ensalada de pasta Lomo a la sal microondas Yogur	Calabacines rellenos de langostinos y pollo Fruta	Crema de zanahorias Arroz con conejo Yogur	Sopa fría melón c/jamón Tortilla de patatas micro Fruta	Ensalada Campera Filetes empanados Macedonia de frutas	Gambas al ajillo Fabes con almejas Yogur
CENA	Nuggets de pollo al horno Ensalada de quinoa con frutas	Hamburguesa de bacalao Chips de calabacín Fruta	Hummus con pan de pita Nuggets Yogur	Croquetas de queso Ensalada de atún Fruta	Pizza casera Ensalada de frutas	Tarta de brócoli, jamón serrado, queso y nueces Yogur	Sandwich Croque Monsieur c/ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Cuscús con lomo Ensalada Waldorf Fruta	Albóndigas con salsa pisto Patatas panaderas Fruta	Ensaladilla Rusa San Jacobos de pollo Fruta	Huevos al plato Guisantes con jamón Fruta	Arroz con pollo y verduras Profiteroles con chocolate rellenos de yogur helado	Sopa de pescado Albóndigas de pescado Fruta	Almejas a la marinera Fideuá Tarta de queso sin horno
CENA	Tortilla de bacalao Ensalada de col Yogur	Hamburguesas de alubias Yogur	Bocadillo Vegetal Yogur	Croquetas de atún con patata y queso / Ensalada Yogur	Calzone de pollo a los 3 quesos c/ensalada Helado de turrón	Champiñones rellenos boloñesa Flan de queso	Filete de calabacín, pavo y queso Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Arroz tres delicias Pollo al limón Fruta	Espaguetis con atún al limón / Ensalada Fruta	Pastel frío de salmón Calabacini carbonara Fruta	Gazpacho de sandía Costillas salsa barbacoa Fruta	Conejo al ajillo Patatas gajo Helado de plátano		
CENA	Quesadillas sincronizadas con champiñones Yogur	Pizza con masa de coliflor Batido de frutas	Ensalada de pollo con aguacate y cerezas Yogur	Bocadillo de calamares Ensalada de quinoa Yogur	Empanadas argentinas de atún c/ ensalada de arroz Fruta		