



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL AGOSTO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						Ensalada César Ñoquis de espinacas Brownie en microondas	Aperitivos Paella Valenciana Helado casero de frutas
CENA						Tortilla de patatas chips Ensalada Caprese Gelatina de fruta	Sándwich Croque Monsieu Ensalada de col Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho andaluz Calamares salsa cebolla Fruta	Ensalada de garbanzos Pollo a la miel Yogur	Ensalada de frutas Pescado rebozado Flan de huevo	Salmorejo cordobés Brochetas pollo teriyaki Yogur	Ensalada patata alemana Filetes ternera rebozados Fruta	Pastel queso c/verduras Pollo en salsa Tarta de frutas	Salpicón de marisco Merluza en salsa verde Arroz con leche
CENA	Revuelto de setas Ensalada de quinoa Yogur	Nuggets de merluza Patatas microondas Fruta	Patatas boloñesa Ensalada de cuscús Fruta	Croquetas de atún y queso Ensalada mixta Fruta	Emparedados mozzarella y salmón c/ensalada Yogur	Hamburguesa de pescado Patatas gajo Yogur	Tortilla de calabacín Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de lentejas Pollo a la sidra Yogur	Arroz con verduras Salmón a la naranja Fruta	Crema de guisantes Ternera a la jardinera Yogur	Calabacines rellenos Lasaña fría de atún Fruta	Moussaka de pollo Puré de patatas Yogur	Ensalada Campera Canelones Vasitos yogur y sandía	Brandada de bacalao Albóndigas pescado/toma Tarta Oreo sin horno
CENA	Aguacate con huevo y bacon Fruta	Croquetas de queso Ensalada de quinoa Yogur	Crepes de queso Ensalada de pasta Fruta	Nuggets de pollo con ensalada Yogur	Pizza casera Fruta	Huevos rellenos de pollo Ensalada de quinoa Petit de chocolate	Ensalada de pasta con atún y huevo Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho de sandía Cazón en adobo Yogur	Ensalada caprese Espaguetis c/atún al limón Fruta	Vichyssoise Solomillo en salsa Yogur	Guisantes con jamón Filetes merluza salsa piqui Fruta	Pasta con salmón Ensalada César Fruta	Crema de brócoli y queso Fideuá Tarta tres chocolates	Ensalada de cuscús Pastela de pollo marroquí Helado casero
CENA	Crepes de pollo con champiñones Fruta	Tosta de salmorejo y caballa Fruta	Bocata de calamares Ensalada Mixta Yogur	Calabacini carbonara Fruta	Hamburguesas caseras Patatas con romero Yogur	Champipizzas Ensalada de pollo Fruta	Tortitas de calabacín con salsa de yogur Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Alitas de pollo barbacoa Puré de patata Fruta	Crema de guisantes Espaguetis carbonara Fruta	Calamares en su tinta Arroz blanco Yogur	Albóndigas en salsa Patatas fritas Fruta	Pollo y arroz a la naranja Ensalada Yogur	Ensaladilla Rusa Lubina a la sal Mousse de chocolate	Fabes con almejas Ensalada Yogur
CENA	Bocadillo vegetal Ensalada de patata Yogur	Quiche Lorraine Ensalada Waldorf Yogur	Pizza casera con masa de coliflor Yogur	Minipizzas crujientes Verduras asadas Helado	Patata asada con espinacas Gelatina de fruta y leche	Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur	Falitas de pollo Fruta