



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL NOVIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							Crema de calabaza Lasaña de carne Dulce Día Todos los Santos
CENA							Tortilla de patata con cebolla Fruta de temporada
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con verduras y arroz Yogur	Ensalada Waldorf Macarrones con chorizo Arroz con leche	Ensalada de pollo Pastel de merluza Fruta	Guisantes con jamón Albóndigas pesc./espinaca Yogur	Judías Verdes con jamón Huevos rellenos Fruta	Crema de zanahorias Berenjenas rellenas Tarta de queso	Almejas a la marinera Fideuá Tiramisú
CENA	Filete de pescado rebozado c/ensalada Fruta	Ensalada de quinoa Croquetas de pollo Fruta	Bocadillo vegetal Yogur	Filetes rusos Patatas fritas microondas Fruta	Pizza con masa de coliflor Manzana asada	Patatas asadas con atún Fruta	Quiche de calabacín Macedonia de frutas
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de champiñones Espaguetis con salmón Fruta	Ensalada de pasta Pastel de carne picada Yogur	Sopa de Pescado Merluza en papillote Fruta	Calabacines rellenos Costillas al horno Yogur	Patatas a la riojana Pollo asado Yogur	Sopa de cocido Cocido completo Yogur casero con manzan	Sopa de Ajo Merluza rellena Pudin de pan
CENA	Hamburguesa de alubias blancas con pan casero Yogur	Empanadillas de atún Flan casero	Quiche de verduras y pollo Yogur	Ensalada de quinoa Nuggets de pescado Fruta	Aros de cebolla Hamburguesa casera Gelatina de fruta	Tortilla de calabacín Fruta	San Jacobo de pollo Ensalada Naranjas en gelatina
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ropa Vieja de cocido Ensalada Yogur	Espinacas a la crema Pollo a la naranja Fruta	Calamares en su tinta Arroz blanco Fruta	Sopa Minestrone Lasaña de verduras y patata / Fruta	Ensalada patata campera Hamburguesa de pescado Yogur	Menestra de verduras Cachopo asturiano Mousse de chocolate	Gambas al ajillo Paella Valenciana Tarta de manzana
CENA	Macarrones con atún Ensalada Fruta	Palitos de pescado con salsa tártara Yogur	Pollo empanado Ensalada de col Yogur	Emparedados de jamón y queso Yogur	Pizza casera Fruta	Fajitas de pollo Guacamole Fruta	Carne mechada Patatas fritas Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Garbanzos con bacalao Ensalada Yogur	Sopa de fideos Canelones de carne Fruta	Brócoli gratinado c/queso Redondo de ternera Fruta	Sopa de tomate con queso Arroz con pollo Yogur	Solomillos de pavo en salsa y patatas gajo Fruta	Fabada Asturiana Ensalada Yogur casero con nueces	Patatas a la importancia Huevos a la flamenca Tarta tres leches
CENA	Huevos rotos Ensalada Fruta	Tortilla de patatas chips Yogur	Hamburguesa de lentejas Ensalada César Yogur	Ensalada de cuscús con pinchitos morunos Fruta	Minipizzas crujientes con tortillas de trigo Yogur	Empanada gallega Fruta	Arroz a la cubana Yogur