Imprimir formulario

PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL ENERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Comida de Año Nuevo Flan de café y leche condensada	Crema de calabacín Pollo relleno Tarta de queso y fresas	Boquerones en vinagre Carne en salsa Helado de turrón
CENA					Pastel de queso y verduras Fruta	Hamburguesas merluza Fruta	Quiche de espinacas Fruta
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada Marmitako Yogur	Crema de champiñones Patatas a la riojana Fruta	Menú Reyes Roscón de Reyes	Crema de castañas Pasta con salmón Fruta	Sopa de calabaza Calabacín carbonara Yogur	Crema de puerros Canelones de pollo Fruta	Patatas bravas Bacalao gratinado Tarta manzana/caramelo
CENA	Menestra de verduras Fruta	Pizza navideña Roscón de chocolate	Tortilla de calabacín Natillas	Patata asada microondas Yogur	Pizza de sardinas Fruta	Rollos de lomo con jamón cocido y queso Fruta	Hamburguesas de alubias blancas Yogur
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Crema de espinacas Rissotto de gambas Yogur	Croquetas de zanahoria Fabes con almejas Fruta	Ensalada Goulash con arroz Fruta	Sopa de picadillo de pollo Bacalao a la vizcaína Yogur	Puré de verduras Ternera con especias Fruta	Ensalada Albóndigas de pescado Budín de pan glaseado	Crema pollo para untar Paletilla de cordero Flan de turrón
CENA	Tortilla sobrasada/queso Fruta	Flamenquines con pan de molde Yogur	Patatas con salsa boloñesa Fruta	Croquetas de queso con ensalada Fruta	Espinacas a la crema Yogur	Huevos rotos Fruta	Judías verdes a la italiana Yogur
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Crema de guisantes Merluza salsa pimientos Yogur	Crema brócoli/parmesano Cuscús de lomo Fruta	Ensalada Macarrones con atún Fruta	Sopa de tomate Potaje de garbanzos Yogur	Ensalada Lasaña espinacas y pollo Yogur	Ternera a la jardinera Ensalada de frutas	Sopa de ajo Salmón a la naranja Tartas limón y merengue
CENA	San Jacobos Fruta	Tortilla de berenjenas Yogur	Sándwich Monte Cristo Yogur	Brócoli gratinado Fruta	Merluza en papillote Fruta	Tostas de pollo Yogur	Tortilla de espinacas, jamón y queso Fruta
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Pinchitos de pollo Ensalada Yogur	Crema merluza/tomate Verduras al horno Yogur	Quesitos empanados Lasaña de carne Fruta	Ensalada Pollo asado con manzanas Yogur	Sopa de cebolla Ñoquis de espinacas Fruta	Gambas al ajillo Pastel de carne Yogur	Queso provolone plancha Lentejas con chorizo Fruta
CENA	Calabacines rellenos Frutas	Guisantes con jamón Fruta	Champipizzas Yogur	Revuelto de setas Fruta	Calzone de salami Fruta	Crostini Fruta	Nuggets de pescado Yogur