Imprimir formulario

PequeRecetas

Menú mensual familiar

## MENÚ MENSUAL FEBRERO

| SEMANA 1 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| COMIDA | Sopa Minestrone<br>Brochetas pollo/verduras<br>Yogur | Crema de mariscos<br>Canelones<br>Fruta | Sopa de fideos<br>Albóndigas con salsa pisto<br>Yogur | Crema de espinacas<br>Arroz con conejo<br>Fruta | Lentejas 1001 noches<br>Merluza en papillote<br>Yogur | Sopa de picadillo de pollo<br>Chuletas cerdo Coca-Cola<br>Buñuelos de viento | Saquitos queso/espinacas<br>Lubina al horno<br>Orejas de Carnaval |
| CENA | Patatas a lo pobre<br>Fruta | Judías verdes a la italiana<br>Yogur | Huevos al plato<br>Fruta | Cuscús con lomo<br>Yogur | Sándwich Montecristo<br>Fruta | Tortilla de berenjenas<br>Fruta | Verduras al horno<br>Yogur |
| **SEMANA 2** | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| COMIDA | Sopa de ajo<br>Ñoquis de espinacas<br>Filloas | Crema de calabacín<br>Pastel de carne<br>Yogur | Ensalada<br>Fabada asturiana<br>Yogur | Crema de castañas<br>Risotto gamba/espárrago<br>Fruta | Sopa de pescado<br>Cachopo asturiano<br>Yogur | Crema de quisantes<br>Bacalao gratinado<br>Tocino de cielo | Mejillones en su jugo<br>Solomillo Wellington<br>Bizcocho de naranja |
| CENA | Hamburguesas de salmón<br>Fruta | Arroz Basmati con verduras<br>Fruta | Huevos rotos<br>Fruta | Croquetas de coliflor<br>Yogur | Tomates rellenos al microondas<br>Fruta | Albóndigas de espinacas<br>Yogur | Calabacín relleno de merluza<br>Fruta |
| **SEMANA 3** | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| COMIDA | Croquetas de queso<br>Lentejas con chorizo<br>Yogur | Ensalada<br>Pollo en pepitoria<br>Yogur | Sopa de tomate<br>Calabacini a la carbonara<br>Yogur | Puré de patatas<br>Merluza a la vasca<br>Fruta | Crema de puerros<br>Pollo a la sidra<br>Yogur | Patatas revolconas<br>Garbanzos con bacalao<br>Bizcochitos zanahoria | Salmón marinado<br>Lasaña calabaza/pollo<br>Mousse chocolate blanco |
| CENA | Quiche de espinacas<br>Fruta | Alcachofas rellenas de huevo y jamón<br>Fruta | Bocadillo de calamares<br>Fruta | Brócoli gratinado en salsa de queso<br>Yogur | Huevos rellenos de pollo<br>Fruta | Pizza de coliflor<br>Fruta | Filete de calabacín, pavo y queso<br>Yogur |
| **SEMANA 4** | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| COMIDA | Puré de verduras<br>Pinchitos de pollo<br>Yogur | Sopa de cebolla<br>Salmón a la naranja<br>Fruta | Croquetas de zanahoria<br>Fabes con almejas<br>Fruta | Crema de calabaza<br>Arroz con pollo/verduras<br>Yogur | Ensalada<br>Lentejas en olla exprés<br>Yogur | Crema merluza y tomate<br>Pollo mermelada cebolla<br>Yogur | San Jacobos<br>Fideuá con calamares<br>Natillas de chocolate |
| CENA | Berenjenas rellenas<br>Fruta | Rollitos primavera al horno<br>Yogur | Tortilla de calabacín<br>Yogur | Frikadellen alemanas<br>Fruta | Nuggets de pescado<br>Fruta | Hamburguesa con patatas fritas en microondas<br>Fruta | Fajitas de pollo<br>Yogur |
| **SEMANA 5** | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| COMIDA | Crema brócoli/parmesano<br>Huevos a la flamenca<br>Yogur | | | | | | |
| CENA | Menestra de verduras<br>Fruta | | | | | | |