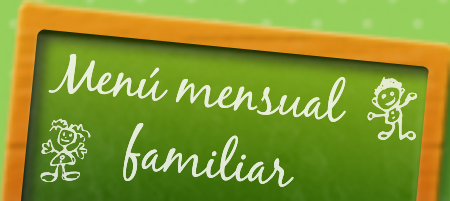




PequeRecetas



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Lentejas con verduras Hamburguesa de pescado Yogur	Sopa de Cocido Cocido completo Yogur	Judías verdes con jamón y queso / Pastel de carne picada / Fruta	Crema de calabaza Tartar de atún Yogur	Espinacas a la crema Pollo a la Kiev Croquetas arroz con leche	Papas arrugadas con mojo picón/ Arroz con almejas Pastel de queso japonés
CENA		Sandwich Club Gelatina de fruta	Nuggets de pollo al horno con ensalada Fruta	Pinchos morunos Puré de patatas Yogur	Croquetas de bacalao Ensalada de pasta Fruta	Falafel c/ensalada Yogur	Doner Kebab Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Arroz blanco Huevos a la flamenca Fruta	Crema de calabacín Albóndigas de pescado Yogur	Pasta con salmón Ensalada de quinoa Fruta	Guisantes con jamón Pollo en pepitoria Fruta	Mejillones al vapor Flamenquines de pez espada / Fruta	Arroz con verduras Carne con tomate Strudel de manzana	Merluza a la gallega Patatas panaderas Tarta Stradivarius
CENA	Filetes rusos Ensalada Yogur	Tortilla de patatas Ensalada Compota de pera	Nuggets merluza/calabac. Yogur	Pan de pita con pollo y salsa Tzatziki Yogur con nueces	Quesadillas sincronizadas Ensalada Cesar Fruta	Pizza de espinacas, tomatitos cherry y nueces Fruta	Sopa de picadillo de pollo Patatas rellenas de carne Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de brócoli Pastel de pollo Fruta	Espinacas a la crema Redondo de ternera Fruta	Crema de calabaza Lasaña verduras y patata Fruta	Arroz blanco Albóndigas en salsa Yogur	Champiñones rellenos Caldereta de pescado Flan de queso	Mejillones tigre Fabada Asturiana Tiramisú	Rollitos de Primavera Cerdo agridulce Tocino de cielo
CENA	Hamburguesa de garbanzos c/ patatas gajo Yogur	Nuggets de pescado Ensalada de arroz Yogur	Emparedados de jamón y queso / Patatas fritas microondas / Yogur	Ensalada de col Hamburguesas caseras Yogur	Chips calabacín rebozado Hummus con pan de pita Yogur	Pizza con masa de coliflor Fruta	Croquetas de jamón Ensalada de quinoa Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Calabacines con verduras Filetes de pescado rebozados / Fruta	Puré de verduras Carne con tomate Fruta	Tortilla de espinacas Merluza en papillote Fruta	Crema de champiñones Estofado de ternera Fruta	Garbanzos con bacalao Ensalada Yogur	Crema de zanahorias Pastel de macarrones Fruta	Alcachofas rellenas Arroz con costillas Flan de chocolate
CENA	Hamburguesa de lentejas Yogur	Huevos rellenos c/ ensalada Yogur	Quiche de verduras y pollo Yogur	Arepas Ensalada de quinoa Fruta	Quiche de espinacas Fruta	Fish and Chips c/ensalada Fruta	Minipizzas con tortillas de trigo Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de Ajo Castellana Ternera en salsa verduras Flan de coco	Coliflor con bechamel Cazón en adobo Fruta	Ensalada atún/garbanzos Filetes de lomo espinacas y queso / Yogur	Pastel de Verduras Espaguetis boloñesa Tarta de queso sin horno			
CENA	Empanadillas de jamón y queso Yogur	Tortilla de bacalao Ensalada Fruta	Tortitas de calabacín con salsa de yogur Fruta	Canelones de sandwich Fruta			