



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL ABRIL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Sopa Minestrone Chuletas cerdo Coca Cola Fruta	Calamares salsa cebolla Lasaña calabaza y pollo Petit de Fresa	Ensalada Fabada Asturiana Tocino de cielo
CENA					Judías verdes a la italiana Yogur	Aguacate con huevo y bacon Fruta	Cuscus de lomo Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa picadillo pollo Lubina al horno Fruta	Gazpacho andaluz Ñoquis de espinacas Yogur	Tomates rellenos Merluza con salsa yogur Fruta	Croquetas de znaahoria Arroz caldoso Fruta	Pinchos morunos Calabacini carbonara Yogur	Crema de guisantes Pasta salsa espinacas Estrella hojaldre y Nutella	Ensalada Paella de pollo Tarta de calabaza
CENA	Berenjenas rellenas Yogur	Huevos rellenos de pollo Fruta	Quiche de verduras Yogur	Hamburguesas de alubias Yogur	Patatas Hasselback al horno Fruta	Nuggets de pescado Yogur	Menestra de verduras Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de quinoa Pastel de pescado Yogur	Crema de calabacín Lasaña espinacas Fruta	Ensalada de patatas Pollo en papillote Yogur	Crema de calabaza Bacalao gratinado Fruta	Ensalada Tabulé	Sopa de tomate Albondigón Fruta	Compota de manzana Solomillo cerdo hojaldre Croquetas arroz con leche
CENA	Brócoli gratinado Fruta	Croquetas caseras Yogur	Arroz Basmati con verduras Fruta	Sándwich Montecristo Yogur	Palitos de pizza pepperoni Yogur	Tartar de atún Fruta	Tortilla de sobrasada y queso Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada caprese Huevos a la flamenca Yogur	Sopa de cocido Moussaka Yogur	Ensalada Arroz con almejas Fruta	Crema de zanahoria Lentejas con chorizo Yogur	Ensalada Canelones de carne Yogur	Arroz tres delicias Brochetas de pollo Tartas limón merengue	Boquerones en vinagre Pastel de carne Strudel de manzana
CENA	Albóndigas de espinacas Fruta	Patatas a la importancia Fruta	San Jacobo de calabacín Yogur	Tortitas de remolacha y espinacas Fruta	Pizza de sardinas Fruta	Emparedados mozzarella y salmón Yogur	Falafel Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Garbanzos con bacalao Yogur	Sopa Vichyssoise Ternera Yogur	Verduras al horno Pasta con pollo Fruta	Ensalada de arroz Caldereta de pescado Fruta	Papas arrugás Redondo de ternera Yogur	Puré de patatas Lomo a la sal Gelatina de leche y frutas	Ensalada de lentejas Fideuá negra Tarta de fresas y nata
CENA	Rollitos primavera al horno Fruta	Pastel de arroz Fruta	Revuelto de setas Yogur	Hummus con pan de pita y palitos de verduras Yogur	Calzone de espinacas, jamón y queso Fruta	Nuggets de merluza y calabacín Yogur	Doner Kebab Yogur