Imprimir formulario

PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL MAYO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Carne con tomate Yogur	Sopa de fideos Brocheta pollo/verduras Fruta	Ensalada Caldereta de pescado Yogur	Crema de calabaza Albóndigas salsa pisto Fruta	Lentejas 1001 noche Arroz pollo/verduras Yogur	Sopa fría melón/jamón Lasaña verduras/patata Pastel de fresas	Calamares en su tinta Pollo con almendras Mousse de limón
CENA	Hamburguesas salmón Fruta	Tortilla de berenjenas Yogur	Menestra de verduras Fruta	Croquetas de coliflor al horno con ensalada Yogur	Quesadillas Fruta	Empanada gallega Fruta	Tartaletas de jamón y queso de cabra Petit de chocolate
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Crema de verduras Arroz al horno Fruta	Ensalada Lasaña Cordón Bleu Fruta	Crema de calabaza Dorada al horno / patatas Yogur	Ensalada de quinoa Ñoquis de patata Yogur	Sopa de tomate Tartiflette Fruta	Patatas salsa boloñesa Espaguetis con almejas Crema catalana	Mojo picón/papas arrugás Estofado a la cerveza Tarta Tatín
CENA	Flamenquines de pez espada Yogur	Humus Yogur	Tortilla de calabacín Fruta	Croque Monsieur Fruta	Salchichas al vino Yogur	Hamburguesas de pescado Fruta	Sándwich Club Fruta
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Guisantes con jamón Canelones Yogur	Crema de espinacas Pastel de atún Fruta	Gazpacho de fresas Lentejas con verduras Yogur	Calabacini carbonara Pastel de pollo Fruta	Ensalada atún/garbanzos Saquitos pasta filo Yogur	Mejillones tigre Lomo al horno Bizcocho con sorpresa	Gazpacho andaluz Fideuá Helado 1 ingrediente
CENA	Huevos rotos Fruta	Calabacines con verduras Yogur	Rollos de patatas y espinacas Fruta	Bocadillo de calamares Yogur	Pizza masa coliflor Fruta	Falafel Yogur	Croquetas caseras Fruta
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada de lentejas Macarrones al horno Yogur	Crema de champiñones Merluza salsa yogur Fruta	Arroz tres delicias Costillas salsa barbacoa Fruta	Ensalada César Atún encebollado Yogur	Tomates rellenos Pastel de calabacín Fruta	Brócoli gratinado Bacalao al pil pil Galette de fresas	Menestra de verduras Albóndigas de pollo Flan de naranja
CENA	Quiche de espinacas Fruta	Tortilla de patatas Fruta	Champipizzas Yogur	Nuggets caseros Fruta	Hamburguesas de garbanzos Yogur	Bocadillo vegetal Fruta	Filetes de calabacín, pago y queso Yogur
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Arroz blanco Ternera salsa verduras Yogur	Tataki de atún Pasta con bechamel Fruta					
CENA	Doner Kebab Fruta	Revuelto de setas Yogur					