Imprimir formulario

PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL JUNIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Croquetas de zanahoria Garbanzos c/ langostinos Yogur	Ensalada Arroz al horno Fruta	Gazpacho Dorada al horno Fruta	Crema de calabaza Pollo con almendras Brownies	Migas Carne mechada Tarta Tatín
CENA			Rollitos de patatas y espinacas Fruta	Sándwich César Yogur	Salchichas al vino Yogur	Hamburguesa de garbanzos Fruta	Pastel de atún Fruta
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Pisto Pastel de pollo Yogur	Rollitos primavera Guisantes con jamón Yogur	Gazpacho de fresa Pasta carbonara Fruta	Ensalada Risotto de verduras Fruta	Crema fría de puerros Atún encebollado Fruta	Puré de verduras Alitas de pollo barbacoa Ensalada de frutas	Ensaladilla rusa Salmón a la naranja Crema catalana
CENA	Arroz tres delicias Fruta	Nuggets de merluza y calabacín Fruta	Berenjenas rellenas Yogur	Lomo al horno Yogur	Pizza vegetal Yogur	Tortilla de patatas Petit de chocolate	Soufflé de coliflor Fruta
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Gazpacho de sandía Lasaña de espinacas Fruta	Kartoffelsalat Pollo a la Kiev Yogur	Ensalada de quinoa Albóndigas de pescado Fruta	Tomates verdes fritos Solomillo pavo en salsa Yogur	Pastel de verduras Merluza en papillote Fruta	Ensalada pasta y pesto Albondigón Helado casero	Calamares rellenos Solomillo cerdo hojaldre Tarta de frutas
CENA	Ensalada de atún y garbanzos en pan de pita Yogur	Quiche de verduras Fruta	Bocadillo vegetal Yogur	Aguacate con huevo y bacon Fruta	Hummus Yogur	Fajitas de pollo Fruta	Sándwich atún gratinado Petit de fresa
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ajoblanco Canelones Fruta	Ensalada de lentejas Pastel de carne Yogur	Alcachofas rellenas Ñoquis caseros Fruta	Crema de guisantes fría Bacalao con bacon Yogur	Empanadillas de bonito Espaguetis boloñesa Fruta	Verduras al horno Pollo champiñones Flan de chocolate	Sopa fría melón y jamón Chuletas a la Coca Cola Gelatina con frutas
CENA	Pastel de gambas Yogur	Tortilla de calabacín Fruta	Croissants rellenos de pollo Yogur	Pimientos rellenos Fruta	Pastel de queso con verduras Yogur	Falafel Yogur	Salmón al horno en pasta filo Petit de fresa
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada Pollo asado mermelada Fruta	Salmorejo Merluza salsa verde Yogur	Ensalada de pasta Filetes de pollo rellenos Fruta	Espárragos con jamón Lasaña de atún Fruta			
CENA	Quiche Lorraine Yogur	Tomates rellenos Fruta	Hamburguesas de alubias blancas Yogur	Huevos rellenos Yogur			