



# PequeRecetas

Menú mensual familiar

## MENÚ MENSUAL FEBRERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Puré de verduras Pasta con salmón Fruta	Lentejas con chorizo Merluza papillote Yogur	Crema brócoli con queso Pastel de carne Fruta	Pimientos rellenos Bacalao ajoarriero Tarta de piña	Piruletas de queso Magret de pato Mousse de chocolate
CENA			Tortilla de quinoa Yogur	Tortilla de berenjenas Fruta	Fajitas Yogur	Kefitas con salsa de yogur Fruta	Fish & Chips Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabacín Pollo con almendras Fruta	Sopa de pescado Lasaña verduras y patata Yogur	Espinacas con garbanzos Salmón al horno Yogur	Calabacini carbonara Brochetas de pollo Fruta	Sopa de ajo Atún encebollado Fruta	Ensalada Rabo de toro Flan de naranja	Champiñones al ajillo Lenguado al limón Tarta de queso
CENA	Hummus con pan de pita y ensalada Yogur	Revuelto de setas Fruta	Espaguetis con salchichas Fruta	Croquetas y ensalada Yogur	Falafel Yogur	Huevos rellenos de pollo Fruta	Sándwich Croque Monsieur Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Espaguetis boloñesa Fruta	Sopa picadillo de pollo Risotto de verduras Fruta	Ensalada Pollo a la cerveza Yogur	Sopa de fideos Albóndigas de bacalao Fruta	Judías verdes a la italiana Filetes empanados Yogur	Puré de zanahorias Lomo al horno Natillas de chocolate	Montaditos Fideuá Tocino de cielo
CENA	Tomates rellenos al microondas Yogur	Hamburguesas de lentejas Yogur	Nuggets de pescado Fruta	Quiche Lorraine Yogur	Pizza casera Fruta	Patatas Hasselback al horno Fruta	Tortitas de remolacha y espinacas Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Crema de champiñones Canelones Fruta	Guisantes con jamón Carne guisada c/ patatas Yogur	Crema de espinacas Merluza en salsa verde Fruta	Sopa de tomate Pollo a la sidra Fruta	Mojó picón con papas Lubina al horno Orejas de Carnaval	Puré de patatas Solomillo Wellington Buñuelos de viento
CENA	Calabacines rellenos Fruta	Pinchitos de pollo Yogur	Croquetas variadas Fruta	Ensalada de garbanzos en pan de pita Yogur	Sándwich Montecristo Yogur	Mini pizzas de berenjena Fruta	Merluza con salsa de yogur Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Pollo en pepitoria Fruta	Brócoli gratinado Huevos a la flamenca Yogur					
CENA	Flamenquines con patatas fritas Yogur	Ensalada de aguacate Calamares a la romana Fruta					