



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL MARZO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Arroz blanco Carne con tomate Yogur	Guisantes con jamón Muslos de pollo al horno Fruta	Crema de champiñones Pastel de merluza Fruta	Sopa de Cocido Cocido completo Tarta de chocolate blanco	Rollitos de Primavera Cerdo agri dulce Tocino de cielo
CENA			Sopa de fideos Nuggets merluza/calabac. Yogur	Huevos rellenos Ensalada Yogur	Sandwich Montecristo Fruta	Croquetas de bacalao Ensalada de pasta Flan de naranja	Quiche de verduras y pollo Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Pasta con salmón Ensalada de quinoa Fruta	Espárragos con jamón Redondo de ternera Fruta	Espinacas con garbanzos Flamenquines pez espada Yogur	Crema de calabaza Albóndigas en salsa Yogur	Ensalada César Macarrones con atún Yogur manzana caramelo	Caldereta de cordero Patatas fritas Naranjas en gelatina	Solomillo en hojaldre Compota de manzana Tarta de queso japonesa
CENA	Tortilla de calabacín Yogur	Fish and Chips Ensalada de aguacate Yogur	Calabacines rellenos Fruta	Pastel de verduras Cazón en adobo Fruta	Pizza casera Fruta	Lasaña de espinacas/pollo Flan de queso	Falafel con salsa yogur Tabulé Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Puré de zanahoria Pastel de carne Fruta	Guisantes con jamón Pollo al limón Fruta	Brócoli gratinado c/queso Merluza en papillotte Yogur	Alcachofas al horno Pasta Alfredo con pollo Yogur	Escalivada Lentejas con verduras Yogur	Almejas a la marinera Paella Valenciana Mousse de limón	Ensaladilla rusa Chuletas de cordero horno Natillas caseras
CENA	Nuggets de pescado Cuscús con verduras Yogur	Croquetas coliflor horno Ensalada de arroz Yogur	Filetes empanados Ensalada de frutas	Tortilla de patatas Ensalada Caprese Fruta	Patatas asadas con atún Fruta	Patatas gajo Albóndigas de pescado y espinacas / Fruta	Crema de calabaza Berenjenas fritas c/miel Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Fabes con almejas Bacalao con tomate Yogur	Crema de puerros Berenjenas rellenas Fruta	Arroz a la cubana Pisto Manchego Fruta	Sopa Minestrone Pollo con almendras Fruta	Crema de guisantes Dorada a la sal Fruta	Rollo de patata/espinacas Lomo al horno Panacota de fresas	Arroz con setas Pollo en salsa Helado de Oreo
CENA	Tortilla de pan Ensalada de patata Fruta	Judías verdes jamon queso Croquetas de pollo Fruta	Empanadillas de atún Ensalada Yogur	Pastel de pescado con puré de patatas Yogur	Minipizzas de calabacín y albahaca Flan de leche condensada	Albóndigas de pollo y manzana con patatas Fruta	Quiche de verduras Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con arroz Salmón al horno Yogur	Albóndigas con tomate Patatas fritas Yogur	Vichyssoise Espaguettis boloñesa Fruta	Puré de patatas casero Brochetas pollo c/verdura Yogur	Crema de brócoli Lubina al horno c/patatas Fruta		
CENA	Mintortillas de verdura Fruta	Puré de verduras Pescado rebozado fruta	Tartiflette Aguacates c/atún Yogur	Bocadillo vegetal Fruta	Patatas Hasselback al horno Croquetas arroz c/leche		