



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL ABRIL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						Tomates rellenos Lasaña calabaza y pollo Pestíños	Garbanzos con bacalao Ensalada de aguacate Fruta
CENA						Tortitas de calabacín con salsa de yogur Fruta	Patata asada con espinacas Postre con fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de brócoli Pastel de pollo Fruta	Sopa de Cocido Cocido completo Yogur	Sopa Minestrone Albóndigas de pescado Leche Frita	Judías verdes a la italiana Pastel de carne picada Yogur	Gazpacho de fresas Merluza con salsa piquillo Yogur	Crema de puerros Conejo al ajillo Torrijas	Fabes con almejas Ensalada de espinacas Buñuelos de Viento
CENA	Croquetas de queso Ensalada Waldorf Yogur	Hamburguesa casera Patatas gajo Fruta	Brochetas de pollo y yogur Ensalada de pasta Fruta	Sopa de fideos Bolitas de calabacín Fruta	Nuggets de pollo con verduras Fruta	San Jacobos de calabacín Yogur	Tortilla de patatas con cebolla caramelizada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Pastel de arroz Merluza en salsa verde Fruta	Vichyssoise Lomo relleno de espinacas Yogur	Espinacas gratinadas Salmón en papillote Mousse de chocolate	Arroz blanco Huevos al plato Fruta	Guisantes con jamón Espaguetis con almejas Fruta	Crema de calabaza Redondo de ternera Yogur	Sopa de tomate Bacalao dorado Fruta
CENA	Ensalada de pasta, atún y huevo Fruta	Patatas griegas gratinada Tabulé Fruta	Hamburguesa legumbres Patatas fritas microondas Yogur	Croquetas coliflor al horno Hummus con pan de pita Manzanas asadas	Patatas rellenas de carne Ensalada de quinoa Fruta	Nuggets de pollo al horno Ensalada Caprese Fruta	Bolitas de jamón y queso Patatas al horno c/romero Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con verduras Pescado rebozado Yogur	Espaguetis boloñesa Fruta	Patatas con costillas Ensalada Petit de fresa caseros	Sopa de pescado Merluza en papillote Fruta	Crema de zanahoria Marmitako de atún Fruta	Pastel de verduras Filetes Rusos Tarta de queso sin horno	Ensalada de lentejas Berenjenas rellenas Arroz con leche
CENA	Empanadillas de atún Ensalada de arroz Fruta	Calzone de pollo a los tres quesos Fruta	Bocadillo de calamares Fruta	Huevos rellenos de pollo Ensalada César Fruta	Pizza con masa de coliflor Yogur	Huevos rellenos Ensalada de col Fruta	Tostada de champiñones Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Alcachofas rellenas Albóndigas con tomate Yogur	Sopa de Ajo Castellana Ternera a la jardinera Flan de coco	Arroz blanco Pollo Tikka Massala Fruta	Ensalada atún/garbanzos Flamenquines pez espada Fruta	Sopa de Cebolla gratinada Moussaka Leche frita	Puré de patatas Pollo asado con manzanas Flan de queso	Ensaladilla Rusa Lenguado Meuniere Fresas con nata
CENA	Patatas rellenas de atún al horno Fruta	Croquetas de bacalao Patatas con lactonesa Fruta	Palitos de pescado Puré de patatas Yogur	Bocadillo vegetal Yogur	Quiche de pollo y champiñones Fruta	Tortilla francesa Nuggets de merluza Fruta	Emparedados de jamón y queso Yogur