



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL MAYO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada atún/garbanzos Flamenquines pez espada Yogur	Crema de calabacín Moussaka de pollo Tarta de fresas	Ensaladilla Rusa Pastel de carne picada Yogur	Guisantes con jamón Solomillo pavo en salsa Yogur	Sopa de pescado Arroz con bacalao Fruta	Salmorejo Huevos rellenos Fresas con nata	Crema de calabaza Berenjenas rellenas Arroz con leche
CENA	Sándwich 3 quesos y tomate Fruta	Quiche casero Ensalada Fruta	Champipizzas Tortilla de calabacín Fruta	Sándwich Club de pollo Fruta	Pizza de espinacas y tomatitos cherry Yogur	Sopa de fideos Tortitas calabacín c/yogur Yogur	Patata asada rellena estilo Feria Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con verduras Lenguado Meunière Yogur	Puré de patatas Albóndigas en salsa Fruta	Espinacas gratinadas Cuscús con lomo Yogur	Crema de zanahorias Pollo en salsa Fruta	Fabes con almejas Tortilla de bacalao Yogur	Puré de patatas Solomillo cerdo hojaldre Natillas caseras	Crema de brócoli Migas Mousse de melocotón
CENA	Quiche de jamón y queso c/ensalada Fruta	Empanadillas de atún Ensalada Yogur	Sopa de fideos Croquetas de queso Fruta	Ensalada de quinoa Fish & Chips horno Yogur	Minipizzas con tortillas de trigo Fruta	Ensalada de aguacate Nuggets merluza/calabac. Fruta	Tortilla de patatas Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho Pollo a la sidra Fruta	Sopa de tomate con queso Lomo a la sal c/patatas Fruta	Ensalada de lentejas Espaguetis con almejas Yogur	Arroz negro Salmón a la naranja Yogur	Calabacines c/verduras Pollo a la miel Fruta	Ensalada César Lasaña verduras y patata Tiramisú	Albóndigas de pescado Patatas fritas Tarta de manzana
CENA	Espaguetis Hot-Dog Ensalada Yogur	Bocadillo vegetal Fruta	Empanadillas de jamón y queso Yogur	Croquetas coliflor al horno Manzanas asadas	Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur	Nuggets de pollo al horno Ensalada Yogur	Hamburguesa casera Patatas gajo con romero Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Patatas con costillas Ensalada de quinoa Fruta	Crema de verduras Pasta con salmón Fruta	Lentejas con chorizo Ensalada Yogur	Sopa de pescado Bacalao dorado Fruta	Crema de zanahorias Ternera a la jardinera Fruta	Calabacini carbonara Pollo asado con manzanas Tarta de queso	Arroz blanco Calamares en su tinta Crema rápida de limón
CENA	Sandwich Croque Monsieur Fruta	Filete de calabacín, pavo y queso Yogur	Hamburguesa de pescado c/ensalada Yogur	Huevos rellenos de pollo Ensalada Yogur	Pizza casera con masa de coliflor Yogur	Tortilla de patatas Ensalada de col Fruta	Hamburguesa lentejas Patatas fritas microondas Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de puerros Ternera en salsa verduras Yogur	Gazpacho de fresas Espaguetis al pesto Fruta	Arroz tres delicias Pollo al limón Fruta				
CENA	Patatas rellenas de atún al horno Fruta	Croquetas Ensalada Caprese Yogur	Nuggets de pescado Puré de patatas Yogur				