



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL JUNIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Gazpacho de fresa Pastel de merluza Fruta	Crema de zanahorias Macarrones con atún Fruta	Pollo a la Kiev Patatas al horno c/romero Mini tarta piña/chocolate	Ensaladilla rusa Solomillo cerdo hojaldre Tarta de queso y fresas
CENA				Flamenquines de pan molde con jamón y queso Petit casero de fresa	Pizza casera vegetal Yogur	Croquetas coliflor/queso Ensalada Fruta	Ensalada pasta c/hummus Tortilla francesa Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Salmorejo Calabacines c/merluza Yogur	Arroz a la cubana Pisto Manchego Fruta	Crema de calabacín Merluza en papillote Fruta	Ternera a la jardinera Arroz blanco Yogur	Sopa de tomate Lasaña de verduras Batido de Fruta	Vichyssoise Pastel de pollo Tarta de limón	Sopa fría melón c/jamón Lenguado Meunière Arroz con leche
CENA	Sándwich Club de pollo Ensalada de col Fruta	Hamburguesa de lentejas Patatas gajo Yogur	Quiche pollo champiñones Ensalada Yogur	Empanadillas de atún al horno / Ensalada Fruta	Tortilla de patatas Ensalada César Yogur	San Jacobos de calabacín Hummus con pan de pita Yogur	Cuscús con lomo Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de lentejas Pollo al chilindrón Yogur	Sopa de pescado Salmón en papillote Yogur	Crema de guisantes Flamenquines Fruta	Espárragos con jamón Lomo a la sal Fruta	Caldereta de cordero Puré de patatas casero Fruta	Pastel de verduras Arroz con conejo Tarta de manzana	Rollitos primavera Pollo al limón Fruta
CENA	Calabacini carbonara Fruta	Patatas rellenas de carne Ensalada de quinoa Fruta	Calzone de pollo a los 3 quesos Yogur	Nuggets de merluza Ensalada de arroz Yogur	Pollo rebozado en palomitas Flan de queso	Croquetas de queso Ensalada de quinoa Yogur	Ensalada de pasta con atún y huevo Petit de chocolate
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Alcachofas rellenas Macarrones con chorizo Yogur	Lentejas con verduras Merluza en papillote Fruta	Salmorejo Solomillo en salsa Yogur	Crema de calabacín Pescado rebozado Fruta	Espaguetis con almejas Filetes de lomo c/espinafica Fruta	Paella de marisco Ensalada Tarta de queso al horno	Gazpacho de sandía Pastel de arroz Helado casero
CENA	Tortilla de calabacín Yogur	Crepes de pollo con champiñones Fruta	Bocadillo de calamares Ensalada Yogur	Ensalada de atún y garbanzos con pan de pita Fruta	Pizza casera con masa de coliflor Yogur	Brocheta de pollo y salsa de yogur c/ ensalada Fruta	Muffins de salchichas Ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Alitas de pollo al horno Puré de patata Fruta	Crema de brócoli Pasta con salmón Fruta	Espinacas a la crema Muslos de pollo al horno Fruta	Guisantes con jamón Libritos de lomo Yogur	Pastel de verduras Albóndigas con salsa pisto Fruta		
CENA	Sandwich de atún Ensalada de patata Yogur	Tirabuzones de pollo y queso Ensalada Waldorf/ Yogur	Huevos rellenos Ensalada Yogur	Patata asada c/ espinacas Fruta	Hamburguesa de pescado Patatas fritas microondas Compota de pera		