



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Arroz a banda Rape rebozado Fruta	Lasaña de carne Ensalada Pudín de pan	Redondo de ternera Puré de patata Tarta de frutas
CENA					Sandwich de atún Ensalada Yogur	Buñuelos de bacalao Patatas gajo Fruta	Crema de zanahoria Pescado rebozado Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Macarrones al horno Salmón con salsa de yogur Fruta	Ensalada de garbanzos Rollitos primavera horno Yogur	Merluza al horno Pisto Fruta	Espinacas a la crema Pollo al horno Fruta	Patatas rellenas de carne Verduras asadas Fruta	Guisantes con jamón Pollo a la naranja Yogur	Paella de marisco Ensalada Helado de tarta de queso
CENA	Tortilla de calabacín Yogur	Lasaña fría de atún Verduras asadas Fruta	Sándwich César Naranjas en gelatina	Hamburguesa de pescado Patatas gajo/ Yogur	Cruasán relleno de pollo Ensalada Helado	Minipizzas de calabacín y albahaca Ensalada/ Fruta	Tortilla de espinacas Ensalada de arroz Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Alitas de pollo al horno Puré de patata Fruta	Vichyssoise Pastel de carne Yogur	Espaguetis con almejas Gambas al ajillo Fruta	Crema de brócoli Merluza en papillote Fruta	Pastel en pan de molde Pollo al chilindrón Fruta	Garbanzos con bacalao Ensalada Natillas caseras	Lasaña de verduras y patata c/ensalada Yogur
CENA	Quiche de espinacas Ensalada Yogur	Crepes de queso Calabacín rebozado Fruta	Guisantes con jamón Empanadillas de atún Yogur	Tortilla de patatas Ensalada Yogur	Pizza cuatro quesos c/ ensalada Helado	Fajitas de pollo Fruta	Empanadillas de Atún Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con verduras y arroz Yogur	Coles de bruselas con miel y arandanos Nuggets de pollo/ Yogur	Calabacines rellenos Croquetas de pollo Fruta	Crema de calabaza Arroz con pollo Yogur	Tomates rellenos Albóndigón Fruta	Macarrones con chorizo Esparragos con jamón Fruta	Merluza rellena Patatas panadera Flan de chocolate
CENA	Crema de calabacín Pastel de salmón Fruta	Pan de pita con pollo y salsa Ensalada/ fruta	Tirabuzones de pollo y queso Ensalada Waldorf/ Yogur	Pescado rebozado Pisto/ pan Fruta	Tarta salada de tomate y queso c/ensalada/ helado	Croquetas de bacalao Aros de cebolla c/ensalada/ Yogur	Hummus Pan de pita Ensalada /Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Canelones de carne Ensalada Yogur	Albóndigas en salsa Patatas fritas Fruta	Pollo y arroz a la naranja Ensalada Yogur	Lentejas mil y una noches Ensalada de quinoa Yogur	Crema de calabaza Croquetas de atún Fruta	Almejas a la marinera Solomillo de cerdo horno Tarta tres chocolates	
CENA	Judías verdes a la italiana Bienmesabe Fruta	Tortilla de patatas rellena de atún Ensalada/ Yogur	Bocadillo de tortilla, aguacate y pavo Fruta	Emparedados de jamón y queso c/ ensalada/ fruta	Minipizzas crujientes Verduras asadas Helado	Quiche Lorraine Ensalada de aguacate Fruta	