



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL OCTUBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Cocido completo Yogur	Crema de calabaza Arroz a la cubana Fruta	Sopa de ajo Albóndigas de pescado Fruta	Patatas a la Riojana Ensalada Yogur	Brócoli gratinado c/queso Ternera a la jardinera Fruta	Arroz blanco Berenjenas rellenas Flan de leche condensada	Huevos a la flamenca Salmón c/salsa de naranja Fondue de frutas y yogur
CENA	Patata asada c/ espinacas Yogur	Sopa de fideos Croquetas de pollo Fruta	Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur	Minipizzas crujientes Fruta	Quiche de calabacín Yogur	Fajitas de pollo Guacamole Fruta	Hamburguesa de pescado Patatas gajo c/romero Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensaladilla rusa Calamares a la romana Fruta	Guisantes con jamón Carne mechada Helado de plátano	Ensalada caprese Espaguetis c/atún al limón Fruta	Lentejas con verduras Pollo en salsa Yogur	Merluza en salsa verde Arroz blanco Fruta	Verduras al horno Chuletas cerdo Coca Cola Tarta tres leches	Boquerones en vinagre Paella Valenciana Natillas de chocolate
CENA	Nuggets de merluza Patatas microondas Fruta	Calabacini carbonara Fruta	Tortitas de calabacín con salsa de yogur Fruta	Ensalada de pasta con atún y huevo Fruta	Patatas griegas gratinada Ensalada de frutas Fruta	Bocadillo de fiambre de pollo c/ensalada Fruta	Emparedados jamón y queso c/ensalada Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de guisantes Albóndigas c/salsa pisto Yogur	Crema de calabacín Costillas al horno Fruta	Ensalada de lentejas Muslos de pollo al horno Yogur	Crema de brócoli y queso Salmón en papillote Fruta	Vichyssoise Huevos c/pollo bechamel Yogur	Puré de patatas Lenguado Meunier Tarta tres chocolates	Pollo asado con naranja Patatas panaderas Manzanas asadas
CENA	Crepes de pollo con champiñones Fruta	Croquetas de queso Ensalada de quinoa Yogur	Quiche jamón y queso Ensalada Waldorf Yogur	Pollo empanado Ensalada Yogur	Pizza casera Fruta	Bolitas de atún y queso Ensalada mixta Fruta	Pizza de pollo en pan de pita Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de fideos Filetes de merluza c/salsa Fruta	Ensalada de frutas Fideuá con calamares Yogur	Guisantes con jamón Costillas con patatas Yogur	Puré de verduras Lasaña de carne Fruta	Albóndigas en salsa Puré de patatas Yogur	Ensalada César Espaguetis con almejas Flan de huevo	Ceviche de mejillones Marmitako Tarta queso Philadelphia
CENA	Pizza casera con masa de coliflor Yogur	Aguacate con huevo y bacon Fruta	Bocadillo vegetal Ensalada de patata Yogur	Crepes de queso Ensalada Fruta	Hamburguesas caseras Patatas gajo Yogur	Champpizzas Ensalada de pollo Fruta	Huevos rotos Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa Minestrone Brochetas pollo c/verdura Fruta	Lentejas con chorizo Ensalada Waldorf Yogur					
CENA	Bocadillo de calamares Ensalada Mixta Yogur	Nuggets de merluza c/ ensalada Fruta					