



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL ENERO 2018

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Menú de Año Nuevo Sorbete de limón	Sopa Minestrone Merluza en salsa verde Fruta	Ensalada Ternera a la jardinera Yogur	Sopa de verduras Bacalao al horno Fruta	Crema de castañas Calabacines rellenos pollo Fruta	Menú de Reyes Roscón de Reyes	Arroz tres delicias Salmón a la naranja Fruta
CENA		Bocadillo vegetal Fruta	Enchiladas de pollo Yogur	Mini tortillas de verdura con ensalada Fruta	Quiche de jamón y queso Yogur	Ensalada de quinoa Yogur	Menestra de verduras Fruta	Hummus con tostadas y ensalada Natillas de chocolate
SEMANA 2		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Crema de calabaza Albóndigas en salsa Fruta	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Sopa de fideos Merluza rellena Fruta	Crema de calabacín Arroz caldoso con pollo Fruta	Ensalada Canelones de pan Yogur	Sopa de pescado Pollo al ajillo Flan de turrón	Potaje de garbanzos Dorada al horno Flan de huevo
CENA		Sándwich Croque Monsieur Yogur	Brócoli gratinado en salsa de queso y pollo Fruta	Pimientos de piquillo rellenos Yogur	Hamburguesa de garbanzos c/ensalada Yogur	Tortitas de calabacín Ensalada Fruta	Tortilla de patatas Fruta	Croquetas de pollo con ensalada Fruta
SEMANA 3		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Crema de champiñones Macarrones Yogur	Sopa de picadillo de pollo Moussaka Fruta	Sopa de ajo Pastel de pollo Yogur	Ensalada Arroz al horno Yogur	Sopa minestrone Pinchitos de pollo Fruta	Crema de guisantes Costillas al horno Tarta de manzana	Sopa de tomate Fabes con almejas Ensalada de frutas
CENA		Flamenquines con ensalada Fruta	Hamburguesas de lentejas Ensalada Yogur	Acelgas con bechamel Fruta	Huevos al plato Fruta	Nuggets de pescado Ensalada Yogur	Patatas Hasselback Ensalada Fruta	Emparedados de mozzarella y salmón Yogur
SEMANA 4		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Crema de zanahorias Arroz al curry y garbanzos Fruta	Atún encebollado Arroz blanco Yogur	Lentejas caseras Albóndigas de pollo Yogur	Sopa de cebolla Arroz con setas Fruta	Ensalada Tartiflette Yogur	Puré de verduras Cuscús con lomo Fruta	Provolone c/frutos rojos Conejo en salsa Panna Cotta
CENA		Tortilla de berenjenas Yogur	Crepes de pollo y champiñones Fruta	Merluza en salsa Fruta	Quiche de espinacas Yogur	Salchichas al vino Fruta	Revuelto de setas Fruta	San Jacobos de calabacín Fruta
SEMANA 5		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Crema de puerros Pollo a la miel Fruta	Arroz blanco Bacalao con tomate Yogur	Ensalada Lasaña de verduras Fruta				
CENA		Hamburguesas de alubias Ensalada Yogur	Tarta salada de brócoli, jamón y queso Fruta	Tortilla de pan Yogur				