PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL FEBRERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Lentejas con chorizo Merluza papillote Yogur	Sopa de ajo Pastel de carne Fruta	Pimientos rellenos Codillo de cerdo al horno Yogur	Piruletas de queso Bacalao a la vizcaína Mousse de chocolate
CENA				Tortilla de quinoa Fruta	Fajitas Yogur	Keftas con salsa de yogur Fruta	Fish & Chips Fruta
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Crema de calabacín Pollo a la cerveza Fruta	Sopa de pescado Lasaña verduras y patata Yogur	judías verdes a la italiana Salmón al horno Yogur	Pasta carbonara Brochetas de pollo Fruta	Crema de brócoli y queso Atún encebollado Fruta	Ensalada Albóndigas con sepia Orejas de Carnaval	Champiñones al ajillo Merluza en salsa Buñuelos de viento
CENA	Hamburguesas de lentejas y ensalada Yogur	Revuelto de setas Fruta	Quiche Lorraine Fruta	Croquetas y ensalada Yogur	Falafel Yogur	Huevos rellenos de pollo Fruta	Sándwich Croque Monsieur Fruta
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada Espaguetis boloñesa Fruta	Sopa picadillo de pollo Lentejas con arroz Fruta	Ensalada Pollo al curry Yogur	Sopa de fideos Albóndigas de bacalao Fruta	Espinacas con garbanzos Filetes rusos Yogur	Puré de calabaza Lomo al horno Natillas caseras	Montaditos Fideuá Tocino de cielo
CENA	Tortilla de patatas al microondas Yogur	Hummus con pan de pita y ensalada Yogur	Nuggets de pescado Fruta	Quiche de verduras Yogur	Patatas Hasselback al horno Fruta	Pizza casera Fruta	Tortitas de calabacín con salsa de yogur Yogur
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Crema de champiñones Canelones Fruta	Guisantes con jamón Carne guisada c/ patatas Yogur	Crema de espinacas Bacalao con tomate Fruta	Sopa de tomate Pollo guisado en salsa Fruta	Mojó picón con papas Dorada al horno Flan de naranja	Puré de patatas Solomillo a la pimienta Tarta de queso
CENA	Pastel de merluza Fruta	Pechugas de pollo en salsa Yogur	Croquetas variadas Fruta	Ensalada de garbanzos en pan de pita Yogur	Mini pizzas de berenjena Yogur	Sándwich Club Fruta	Tortilla de calabacín Fruta
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada Pollo en pepitoria Fruta	Brócoli gratinado Huevos a la flamenca Yogur	Puré de verduras Pasta con salmón Fruta				
CENA	Flamenquines con patatas fritas Yogur	Ensalada de lentejas Calamares a la romana Fruta	Tortilla de berenjenas Yogur				