



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL MARZO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Guisantes con jamón Muslos de pollo al horno Fruta	Crema de champiñones Pastel de merluza Fruta	Sopa de Cocido Cocido completo Yogur	Rollitos de Primavera Cerdo agridulce Tocino de cielo
CENA				Calabacines rellenos de verdura Yogur	Pizza casera Fruta	Albóndigas de pollo y manzana con patatas Flan de naranja	Quiche de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con arroz Ensalada Fruta	Espárragos con jamón Ensalada de patatas Fruta	Crema de calabaza Pollo al curry Yogur	Espinacas con garbanzos Flamenquines pez espada Yogur	Ensalada de quinoa Macarrones con atún Yogur manzana caramelo	Lasaña de espinacas/ queso Fruta	Solomillo en hojaldre Compota de manzana Tarta de queso japonesa
CENA	Tortilla de calabacín Yogur	Soldaditos de Pavia Ensalada de aguacate Yogur	Huevos rellenos Fruta	Pastel de verduras Ensalada de espinacas Fruta	Sándwich Montecristo Fruta	Patatas griegas Ensalada Flan de queso	Falafel con salsa yogur Tabulé Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Puré de zanahoria Pastel de verduras y queso Fruta	Guisantes con jamón Pollo a la cerveza Fruta	Crema de espinacas Merluza en papillotte Yogur	Sopa de ajo Potaje de Vigilia Yogur	Brócoli gratinado c/queso Carne con tomate Yogur	Escalivada Lentejas con verduras Yogur	Almejas a la marinera Paella Valenciana Mousse de limón
CENA	Hamburguesas de bacalao Cuscús con verduras Yogur	Croquetas coliflor horno Ensalada de arroz Yogur	Revuelto de setas Ensalada de frutas	Tortilla de patatas Ensalada Caprese Fruta	Patatas asadas con atún Fruta	Patatas gajo Albóndigas de pan y pollo Fruta	Crema de calabaza Berenjenas fritas c/miel Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Arroz blanco Bacalao con tomate Yogur	Crema de puerros Espaguetis carbonara Fruta	Arroz a la cubana Pisto Manchego Fruta	Sopa Minestrone Pollo con almendras Fruta	Crema de guisantes Risotto de setas Fruta	Acelgas con bechamel Lomo al horno Leche frita	Sopa de pescado Fideuá Panquemao
CENA	Tortilla de pan Ensalada Waldorf Natillas caseras	Judías verdes jamon queso Croquetas de pollo Fruta	Empanadillas de atún Ensalada Yogur	Pastel de pescado con puré de patatas Yogur	Minipizzas de calabacín y albahaca Flan de leche condensada	Croquetas de brócoli Ensalada de pasta Fruta	Quiche de calabacín Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de verduras Lentejas estofadas Yogur	Ensalada de quinoa Arroz con verduras Yogur	Crema de brócoli c/ queso Berenjenas rellenas Fruta	Sopa de fideos Garbanzos con bacalao Yogur	Huevos rellenos pollito Bacalao dorado Pestinos	Brandada de bacalao Arroz con bacalao Torrijas	Mejillones tigre Bacalao al pil pil Mona de Pascua
CENA	Mintortillas de verdura Ensalada Fruta	Puré de verduras Pollo al limón fruta	Tartiflette Ensalada Yogur	Bocadillo vegetal Fruta	Patatas Hasselback al horno Yogur	Espaguetis de calabacín Bunuelos de viento	Quiche Lorraine Yogur