



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL ABRIL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							Mejillones tigre Bacalao al pil pil Mona de Pascua
CENA							Quiche Lorraine Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Tomates rellenos Pastel de pollo Fruta	Crema de Calabaza Lentejas con arroz Yogur	Sopa Minestrone Albóndigas de pescado Fruta	Judías verdes a la italiana Lasaña de espinacas Yogur	Gazpacho de fresas Merluza con salsa piquillo Yogur	Crema de puerros Conejo al ajillo Natillas caseras	Fabes con almejas Ensalada de espinacas Tiramisú
CENA	Croquetas de queso Ensalada César Yogur	Hamburguesa casera Ensalada Fruta	Brochetas de pollo y yogur Ensalada de pasta Fruta	Ensalada caprese Bolitas de calabacín Fruta	Quiche de verduras Fruta	San Jacobos de calabacín Ensalada Yogur	Tortilla de bacalao Ensalada de aguacate Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de brócoli Merluza en salsa verde Fruta	Crema de zanahorias Lomo relleno de espinacas Yogur	Puré de verduras Salmón en papillote Fruta	Arroz blanco Huevos al plato Fruta	Guisantes con jamón Espaguetis con almejas Fruta	Crema de calabaza Redondo de ternera Yogur	Sopa de tomate Fideuá Mousse de chocolate
CENA	Pastel de arroz Fruta	Patatas griegas gratinada Tabulé Fruta	Hamburguesa legumbres Patatas fritas microondas Yogur	Nuggets de pollo al horno Espinacas gratinadas Fruta	Calabacines rellenos Ensalada de quinoa Fruta	Croquetas de coliflor Hummus con pan de pita Manzanas asadas	Bocadillo vegetal Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con verduras Pescado rebozado Yogur	Espaguetis carbonara Fruta	Patatas con costillas Ensalada Yogur	Sopa de fideos Lasaña calabaza y pollo Fruta	Vichyssoise Marmitako de atún Fruta	Pastel de verduras Filetes Rusos Tarta de queso sin horno	Guisantes con jamón Berenjenas rellenas Arroz con leche
CENA	Empanadillas de atún Ensalada de arroz Fruta	Calzone de pollo a los tres quesos Fruta	Bocadillo de calamares Fruta	Tortitas de calabacín Ensalada de garbanzos Fruta	Pizza con masa de coliflor Yogur	Huevos rellenos Ensalada de col Fruta	Tostada de champiñones Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Patatas al horno Albóndigas con tomate Yogur	Ensalada caprese Moussaka Yogur	Sopa de pescado Pastel de merluza Fruta	Pasta al pesto Tarta manzana y hojaldre	Salmorejo Muslos de pollo en salsa Yogur	Ensalada verde Arroz, garbanzos y curry Gelatina de naranja	Boquerones en vinagre Paella de marisco Tarta 3 chocolates
CENA	Bolitas de jamón y queso Ensalada de espinacas Fruta	Croque Monsieur Ensalada Fruta	Ensalada de lentejas Yogur	Hamburguesas de alubias Ensalada Fruta	Ensalada campera Fruta	Nuggets merluza y calabacín Fruta	Tortilla de quinoa Yogur