



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL JULIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Espaguetis con gambas Fruta (SEMANA 6)	Vichyssoise Arroz al curry Fruta (SEMANA 6)					Ensalada caprese Lomo al horno Tarta helada de brownie
CENA	Polos de pollo Ensalada Yogur (SEMANA 6)	Tortilla de calabacín Fruta (SEMANA 6)					Hummus Montaditos Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabaza Merluza con salsa yogur Fruta	Ajo blanco Pastel de ensaladilla rusa Yogur	Ensalada de aguacate Ñoquis de espinaca Fruta	Tabulé Huevos al plato Fruta	Ensalada Rollo de patatas espinaca Yogur	Puré de verduras Ternera con especias Macedonia	Cóctel de gambas Pollo a la mostaza Tarta queso y fresas
CENA	Pastel de queso y verduras Yogur	Crepes de pollo y puerro Fruta	Tomates verdes fritos Yogur	Nuggets de merluza y calabacín c/ ensalada Yogur	Pizza casera Fruta	Hamburguesas de alubias blancas Yogur	Ensalada de lentejas Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Vichyssoise Pasta con salsa pesto Fruta	Carpaccio de sandía Lasaña fría de atún Fruta	Ensalada guisantes atún Bacalao dorado Yogur	Salmorejo Pastel de calabacín Fruta	Salpicón de marisco Calabaza asada c/ quinoa Fruta	Ensalada Pastel de merluza Helado casero de plátano	Ensalada César Cachopo asturiano Tarta de fruta
CENA	Croquetas caseras Ensalada Yogur	Falafel Ensalada de espinacas Yogur	Coronation Chicken Fruta	Quiche de verduras Yogur	Trenzas de pollo con salsa de paté Yogur	Patatas Hasselback Fruta	Revuelto de setas Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de tomate fría Pasta con salmón Yogur	Ensalada de arroz Pisto Yogur	Ensalada de frutas Guisantes con jamón Fruta	Ensalada de quinoa Brochetas de pollo Yogur	Croquetas de zanahoria Lentejas con verduras Yogur	Ensalada de patatas Pinchos morunos Mousse de limón	Gazpacho andaluz Fideuá Helado
CENA	Tortilla de berenjenas Fruta	Menestra de verduras Fruta	Calamares a la romana Ensalada Yogur	Filete de calabacín, pavo y queso Fruta	Calzone Fruta	Atún encebollado Arroz blanco Yogur	Flamenquines de pan de molde Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada campera Lenguado Menier Yogur	Sopa de melón con jamón Espaguetis carbonara Yogur	Ensalada de lentejas Salmón al horno Yogur	Gazpacho de sandía Cuscús con verduras Fruta	Ensalada de pasta Huevos rellenos Yogur	Judías verdes italiana Ñoquis de patatas Tiramisú	Mejillones tigre Dorada al horno c/ patata Fondue fría frutas y yogur
CENA	Emparedados de queso y jamón Fruta	Enchiladas de pollo con mole Fruta	Bocadillo vegetal Fruta	Libritos de lomo Ensalada Yogur	Pizza de sardinas Fruta	Pastel de verduras Yogur	Ensalada atún y garbanzos en pan pita Yogur