



# PequeRecetas

Menú mensual  
familiar

## MENÚ MENSUAL AGOSTO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Gazpacho Ensalada de lentejas Yogur	Carpaccio de sandía Lasaña de calabacín Fruta	Ensalada de aguacate Brochetas verduras y pollo Fruta	Arroz a banda Mejillones al vapor Flan de naranja	Ensalada caprese Lomo salsa champiñones Helado vainilla y Oreo
CENA			Sepia a la plancha Ensalada Fruta	Tortilla de quinoa Yogur	Pizza casera Fruta	Hamburguesas garbanzo patatas fritas Yogur	Quiche de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Filetes calabacín y pavo Guisantes con jamón Yogur	Ensalada tabulé Pollo frito Yogur	Sopa fría melón y jamón Pasta pesto espinacas Fruta	Ensalada de patatas Tartar de atún Fruta	Crema Vichyssoise Cuscús con lomo Yogur	Ensalada campera Navajas a la plancha Horchata	Arroz tres delicias Pollo a la mostaza Tarta oreo
CENA	Hamburguesas de salmón y merluza con patatas Fruta	Tomates rellenos Ensalada verde Fruta	Falafel Ensalada lechuga/tomate Yogur	Fajitas de pollo Yogur	Tortilla de espinacas Ensalada Fruta	Hamburguesas de alubias blancas Yogur	Champiñones rellenos Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Pisto Albóndigas pan y pollo Fruta	Ensalada de espinacas Canelones sándwich Fruta	Salmorejo Arroz con pollo y verduras Yogur	Croquetas zanahoria Lenguado Menier Yogur	Gazpacho de sandía Ensalada de lentejas Yogur	Escalivada Bocadillo de carne mechá Polos caseros	Salmón marinado Paella Tiramisú
CENA	Hummus Ensalada César Yogur	Pastel de queso con verduras Yogur	Tomates verdes fritos Ensalada Fruta	Tortillitas de verdura Ensalada Fruta	Calzone de espinacas, jamón y queso Fruta	Nuggets de merluza y calabacín Fruta	Pizza vegetal Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de quinoa Merluza en salsa verde Yogur	Ensaladilla rusa Flamenquines pan molde Yogur	Ajoblanco Pimientos rellenos Fruta	Gazpacho Ensalada pasta y caballa Yogur	Guacamole Crepes de pollo Yogur	Ensalada de lentejas Atún encebollado Tarta de frutas	Ensalada de arroz Pinchos morunos Macedonia
CENA	Sándwich Club Fruta	Croquetas de jamón Ensalada Fruta	Ensalada de atún y garbanzos en pan de pita Yogur	Tortillitas de tomate Ensalada Fruta	Montaditos Ensalada Fruta	Quiche de calabacín Yogur	Tosta con revuelto de setas Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de garbanzos Pastel de salmón Fruta	Ensalada de cuscús Pinchitos de pollo Yogur	Ensalada de espinacas Lasaña fría de atún Yogur	Ensalada verde Pastel de carne y verduras Fruta			
CENA	Tortilla de patatas rellena de atún Yogur	Emparedados de jamón y queso Fruta	Pan relleno Fruta	Hamburguesas de lentejas Yogur			