



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL OCTUBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Patatas a la Riojana Ensalada Yogur	Crema de calabaza Arroz a la cubana Yogur	Sopa de ajo Albóndigas de pescado Fruta	Sopa de cebolla Patata asada c/espínacas Yogur	Brócoli gratinado c/queso Ternera a la jardinera Fruta	Arroz blanco Calabacines rellenos verd. Flan de leche condensada	Puré de verduras Salmón c/salsa de naranja Fondue de frutas y yogur
CENA	Hamburguesa de pescado Ensalada Fruta	Sopa de fideos Croquetas de zanahoria Fruta	Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur	Minipizzas crujientes Ensalada Fruta	Ensalada de lentejas Yogur	Fajitas de pollo Guacamole Fruta	Pastel de verduras y queso Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada caprese Espaguetis c/atún al limón Fruta	Ensalada Huevos a la flamenca Helado de plátano	Ensaladilla rusa Calamares a la romana Fruta	Sopa de tomate Pollo en salsa Yogur	Merluza en salsa verde Arroz blanco Fruta	Verduras al horno Chuletas cerdo Coca Cola Tarta tres leches	Boquerones en vinagre Paella Valenciana Natillas de chocolate
CENA	Pizzas de berenjena Ensalada verde Fruta	Tortitas de calabacín con salsa de yogur Fruta	Tortillitas de tomate Ensalada de espínacas Fruta	Patatas griegas gratinada Ensalada de frutas Fruta	Bocadillo de fiambre de pollo c/ensalada Fruta	Hamburguesas de alubias Ensalada Yogur	Quiche de verduras Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de guisantes Albóndigas c/salsa pisto Yogur	Crema de calabacín Pasta carbonara Fruta	Ensalada Waldorf Lentejas con arroz Yogur	Crema de brócoli y queso Merluza a la plancha Fruta	Vichyssoise Huevos c/pollo bechamel Yogur	Puré de patatas Lenguado Meunier Tarta tres chocolates	Sopa de fideos Ossobuco a la milanese Manzanas asadas
CENA	Croquetas de queso Ensalada de quinoa Yogur	Crepes de pollo con champiñones Fruta	Quiche jamón y queso Fruta	Patatas a lo pobre Ensalada Yogur	Pizza casera Fruta	Bolitas de atún y queso Ensalada mixta Fruta	Ensalada de garbanzos Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de pescado Salmón al horno Fruta	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Ensalada César Espaguetis con almejas Yogur	Crema de puerros Lasaña de espínacas Fruta	Sopa de verduras Costillas con patatas Yogur	Guisantes con jamón Risotto Flan de huevo	Ceviche de mejillones Marmitako Tarta queso Philadelphia
CENA	Pizza casera con masa de coliflor Yogur	Aguacate con huevo y bacon Fruta	Bocadillo vegetal Yogur	Falafel Ensalada Yogur	Crepes de queso Ensalada Fruta	Chamipizzas Ensalada de pollo Fruta	Huevos rotos Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa Minestrone Brochetas pollo c/verdura Fruta	Ensalada verde Lentejas con chorizo Yogur	Crema de calabaza Macarrones con tomate Fruta				
CENA	Bocadillo de calamares Ensalada Mixta Yogur	Espaguetis de calabacín a la carbonara Fruta	Nuggets de merluza c/ ensalada Fruta				