



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL NOVIEMBRE

| SEMANA 1 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--|---|---|---|---|--|---|
| COMIDA | | | | Arroz blanco Pollo a la cerveza Fruta | Sopa de cebolla Lomo salsa champiñones Fruta | Sopa de fideos Fabes con almejas Arroz con leche | Boquerones en vinagre Merluza rellena Natillas caseras |
| CENA | | | | Falafel Ensalada verde Yogur | Acelgas con salsa bechamel Yogur | Pizza casera Fruta | Quiche de verduras Fruta |
| SEMANA 2 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Ensalada Waldorf Lentejas con arroz Yogur | Crema de calabaza Macarrones con pollo Fruta | Sopa de pescado Salmón c/ salsa naranja Fruta | Crema de calabacín Arroz a la cubana Fruta | Puré de verduras Espinacas con garbanzos Yogur | Ensalada caprese Ñoquis de patata Fruta | Verduras al horno Fricandó de ternera Tiramisú |
| CENA | Albóndigas de pescado y espinacas / ensalada Fruta | Tortitas de calabacín Ensalada Fruta | Hamburguesas de alubias Patatas asadas Yogur | Sándwich Club Yogur | Pastel de verduras Ensalada Fruta | Nuggets de pescado Ensalada verde Flan de huevo | Croquetas de brócoli Ensalada Fruta |
| SEMANA 3 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Crema de guisantes Sepia a la plancha Yogur | Ensalada de aguacate Muslos de pollo al horno Fruta | Sopa de ajo Garbanzos c/ langostinos Yogur | Calabaza asada Pastel de carne Fruta | Sopa Minestrone Lentejas mil y una noches Yogur | Crema de zanahoria Huevos rotos Fruta | Champiñones al ajillo Pastel de Macarrones Tarta de la abuela |
| CENA | Tortillitas de tomate Ensalada de quinoa Fruta | Quiche de espinacas Fruta | Patatas Hasselback Ensalada Fruta | Ensalada tabulé Yogur | Tortilla de berenjenas Ensalada verde Fruta | Fajitas de pollo Crema catalana | Pastel de arroz y atún Fruta |
| SEMANA 4 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Boniato al horno Filetes empanados Fruta | Crema de calabaza Pollo al curry c/ arroz bco Fruta | Sopa de verduras Espaguetis con gambas Fruta | Guisantes c/ jamón Calabacines rellenos Fruta | Sopa de tomate Risotto de setas Yogur | Crema de puerros Huevos a la flamenca Brownie | Mejillones al vapor Caldereta de pescado Mousse de limón |
| CENA | Alcachofas rellenas de jamón y queso Fruta | Hamburguesas de garbanzos c/ ensalada Yogur | Croquetas caseras Ensalada Fruta | Tortilla de patata Ensalada Fruta | Pollo rebozado con cereales y ensalada Fruta | Quesadillas sincronizadas Fruta | |
| SEMANA 5 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Ensalada de lentejas Pastel de pollo Fruta | Tortillitas de camarones Pasta con salmón Fruta | Sopa de cebolla Berenjenas rellenas Fruta | Crema de espinacas Arroz con verduras Fruta | Crema de brócoli Merluza a la plancha Fruta | | |
| CENA | Sándwich Croque Monsieur Yogur | Huevos rellenos Ensalada Fruta | Sanjacobs de calabacín Ensalada Yogur | Ensalada de atún y garbanzos en pan de pita Yogur | Empanadillas caseras Fruta | | |