



PequeRecetas

Menú mensual
familiar

MENÚ MENSUAL DICIEMBRE

SEMANA 1	LUNES 31 diciembre	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de mariscos Solomillo al horno Macedonia					Crema de calabaza Bacalao con tomate Mousse de turrón	Risotto de setas Solomillo Wellington Fruta
CENA	Menú de Noche Vieja Tronco de Navidad Uvas de la suerte					Nuggets Ensalada Fruta	Pan con Hummus Ensalada Petit de chocolate
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de fideos Espinacas con garbanzos Yogur	Sopa de pescado Pastel de pescado Fruta	Crema de calabacín Arroz con pollo Fruta	Sopa de tomate Canelones de atún Yogur	Crema de champiñones Pollo en papillote Flan de turrón	Sopa de cebolla Merluza a la gallega Fruta	Lentejas con chorizo Conejo al ajillo Tiramisú
CENA	Calabacines al horno rellenos Fruta	Rollo de patatas y espinacas Yogur	Hamburguesa de alubias blancas Yogur	Pizza vegetal Fruta	Tortilla de patatas Fruta	Quiche de verduras Yogur	Croquetas variadas con ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Pasta bolognesa Yogur	Crema de mariscos Lasaña de calabacín Fruta	Sopa de ajo Arroz a la cubana Yogur	Lentejas con verduras Muslos de pollo en salsa Yogur	Arroz al curry Huevos al plato Fruta	Calamares salsa cebolla Chuletas de cordero Tarta de chocolate	Champiñones al ajillo Paella Sorbete de limón
CENA	Falafel Ensalada Fruta	Rollitos de pollo y queso con jamón serrano Fruta	Croquetas de brócoli Fruta	Mini pizzas de berenjenas Fruta	Nuggets de merluza y calabacín Yogur	Alcachofas rellenas Fruta	Flamenquines de pan de molde Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Guisantes con jamón Lasaña cordon bleu Fruta	Brandada de bacalao Arroz con costillas Fruta	Crema de espinacas Lentejas caseras Yogur	Ensalada Macarrones con atún Yogur	Judías verdes a la italiana Merluza con salsa yogur Yogur	Verduras al horno Magro con tomate Coquitos	Sopa de pescado Salmón al horno Galletas de Navidad
CENA	Mini tortillas de verduras Yogur	Calabacini carbonara Yogur	Hamburguesas de pescado Fruta	Menestra de verduras Fruta	Patatas Hasselback Fruta	Tortilla de calabacín Fruta	Pastel de verduras Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de cebollas Pollo a la miel Fruta	Menú de Navidad Casita de Jengibre	Ensalada Lentejas 1001 noches Yogur	Sopa de tomate Pasta Alfredo Fruta	Ensalada Calabaza con quinoa Fruta	Sopa de verduras Arroz tres delicias Fruta	Crema de guisantes Lenguado Mernier Yogur
CENA	Menú de Navidad Tarta de Turrón	Ensalada de atún y garbanzos en pan de pita Yogur	Empanadillas de jamón Fruta	Frikadellen con ensalada Fruta	Crepes de pollo y puerro Natillas de chocolate	Brócoli gratinado en salsa de queso Yogur	Bocadillo vegetal Fruta