



PequeRecetas

Menú mensual
familiar

MENÚ MENSUAL ENERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Menú de Año Nuevo Sorbete de limón	Ensalada Ternera a la jardinera Yogur	Sopa de verduras Bacalao al horno Fruta	Crema de castañas Calabacines rellenos pollo Fruta	Arroz tres delicias Salmón a la naranja Fruta	Menú de Reyes Roscón de Reyes
CENA		Bocadillo vegetal Fruta	Mini tortillas de verdura con ensalada Fruta	Quiche de jamón y queso Yogur	Ensalada de quinoa Yogur	Hummus con tostas y ensalada Natillas de chocolate	Menestra de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabaza Albóndigas en salsa Fruta	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Sopa de fideos Merluza rellena Fruta	Crema de guisantes Arroz caldoso con pollo Fruta	Sopa de pescado Pasta c/ espinacas Fruta	Ensalada Waldorf Pollo al ajillo Flan de turrón	Potaje de garbanzos Dorada al horno Tarta Guinnes
CENA	Berenjena y calabacín rebozados c/ ensalada Fruta	Alcachofas rellenas Fruta	Sándwich Croque Monsieur Yogur	Acelgas con bechamel Ensalada Yogur	Ensalada Canelones de pan Yogur	Tortilla de patatas Fruta	Croquetas de brócoli con ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de champiñones Macarrones Yogur	Sopa de fideos Moussaka Fruta	Sopa de ajo Pastel de pollo Yogur	Crema de espinacas Arroz al horno Yogur	Sopa minestrone Muslos de pollo al horno Fruta	Crema de guisantes Costillas al horno Tarta de manzana	Sopa de tomate Fabes con almejas Flan de huevo
CENA	Emparedados de mozzarella y salmón Yogur	Hamburguesas de lentejas Ensalada Yogur	Tortitas de calabacín Ensalada Fruta	Huevos al plato Fruta	Nuggets de pescado Ensalada Yogur	Patatas Hasselback Ensalada Fruta	Flamenquines con ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de zanahorias Arroz al curry y garbanzos Fruta	Ensalada de col Atún encebollado Yogur	Lentejas caseras Albóndigas de pollo Yogur	Sopa de cebolla Pasta carbonara Fruta	Ensalada Tartiflette Yogur	Puré de verduras Cuscús con lomo Fruta	Provolone c/ frutos rojos Conejo en salsa Panna Cotta
CENA	Tortilla de berenjenas Yogur	Salchichas al vino Fruta	Quiche de espinacas Yogur	Merluza en salsa Fruta	Crepes de pollo y champiñones Fruta	Hamburguesas de alubias Yogur	San Jacobos de calabacín Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de puerros Pollo a la miel Fruta	Sopa de pescado Bacalao con tomate Yogur	Ensalada Arroz con lentejas Yogur	Sopa Minestrone Merluza en salsa verde Fruta			
CENA	Patatas a lo pobre Yogur	Tarta salada de brócoli, jamón y queso Fruta	Tortilla de pan Ensalada Fruta	Enchiladas de pollo Yogur			