



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL MARZO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Guisantes con jamón Macarrones con tomate Yogur	Crema de champiñones Pescado al horno Fruta	Rollitos de Primavera Cerdo agridulce Tocino de cielo
CENA					Pizza casera Fruta	Albóndigas de pollo y manzana con patatas Flan de naranja	Quiche de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada verde Lentejas con arroz Fruta	Crema de puerros Ratatouille Fruta	Crema de calabaza Pollo al curry Yogur	Espinacas con garbanzos Ensalada de patatas Yogur	Sopa de verduras Macarrones con atún Yogur	Ensalada caprese Moussaka Fruta	Salpicón de marisco Bacalao al pil pil Tarta de queso japonesa
CENA	Tortilla de calabacín Yogur	Flamenquines pez espada Ensalada de aguacate Yogur	Huevos rellenos Fruta	Pastel de verduras Ensalada verde Fruta	Sándwich Club Fruta	Patatas griegas Flan de queso	Falafel con salsa yogur Tabulé Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Puré de zanahoria Cuscús con verduras Fruta	Ensalada de garbanzos Pollo a la cerveza Fruta	Crema de espinacas Merluza en salsa verde Yogur	Sopa de ajo Lentejas con verduras Yogur	Brócoli gratinado c/queso Carne con tomate Yogur	Escalivada Fabes con almejas Yogur	Tostas c/ pimiento asado Paella Valenciana Mousse de limón
CENA	Huevos al plato Yogur	Croquetas coliflor horno Ensalada de tomate Yogur	Revuelto de setas Ensalada de frutas	Tortilla de patatas Fruta	Hamburguesas de bacalao Ensalada Fruta	Patatas gajo Albóndigas de pan y pollo Fruta	Ensalada verde Berenjenas fritas c/ miel Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Arroz blanco Bacalao con tomate Yogur	Espárragos con jamón Espaguetis carbonara Fruta	Ensalada verde Pastel de pescado Fruta	Sopa Minestrone Pollo con almendras Fruta	Crema de guisantes Risotto de setas Fruta	Acelgas con bechamel Lomo al horno Yogur	Sopa de pescado Ceviche Natillas caseras
CENA	Tortilla de pan Ensalada Waldorf	Judías verdes jamon queso Croquetas de pollo Fruta	Empanadillas de atún Ensalada Yogur	Pisto manchego con huevo frito Yogur	Minipizzas de calabacín y albahaca Flan de leche condensada	Ensalada de pasta Fruta	Quiche de calabacín Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de verduras Lentejas estofadas Yogur	Ensalada de quinoa Arroz con verduras Yogur	Crema de brócoli c/ queso Berenjenas rellenas Fruta	Ensalada de aguacate Garbanzos con langostino Yogur	Crema de calabaza Pasta con salsa pesto Fruta	Sopa de fideos Hamburguesas de alubias tiramisú	Mejillones tigre Fideuá Tarta de la abuela
CENA	Mintortillas de verdura Ensalada Fruta	Ensalada verde Pollo al limón fruta	Pastel verdura y queso Ensalada Yogur	Bocadillo vegetal Fruta	Espaguetis de calabacín Yogur	Patatas Hasselback Yogur	Quiche Lorraine Yogur