



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL ABRIL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de arroz Albondigas de pollo Fruta	Ensalada caprese Moussaka Yogur	Sopa de pescado Pastel de merluza Fruta	Ensalada Waldorf Ñoquis de espinacas Fruta	Salmorejo Muslos de pollo en salsa Yogur	Ensalada verde Arroz, garbanzos y curry Gelatina de naranja	Boquerones en vinagre Paella de marisco Tarta 3 chocolates
CENA	Bolitas de jamón y queso Ensalada de espinacas Fruta	Croque Monsieur Fruta	Ensalada de lentejas Yogur	Croquetas de bacalao Ensalada verde Fruta	Ensalada de patatas, guisantes y atún Yogur	Quesadillas mexicanas Helado de Oreo	Tortilla de quinoa Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Tomates rellenos Pastel de pollo Fruta	Gazpacho de fresas Lentejas con verduras Yogur	Ensalada de pasta Albóndigas de pescado Fruta	Judías verdes a la italiana Lasaña de espinacas Yogur	Crema de calabaza Bacalao con tomate Yogur	Crema de puerros Conejo al ajillo Natillas caseras	Salpicón de marisco Pescado al horno Tiramisú
CENA	Croquetas de brócoli Ensalada mixta Yogur	Hamburguesa casera Patatas fritas Fruta	Ratatouille Petit de fresa	Tabulé Bolitas de calabacín Fruta	Quiche de verduras Fruta	San Jacobos de calabacín Ensalada Yogur	Tortilla de berenjena Ensalada de aguacate Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de brócoli Pollo con almendras Fruta	Crema de zanahorias Lomo relleno de espinacas Yogur	Arroz blanco Huevos al plato Fruta	Sopa de verduras Potaje de Vigilia Pestiños	Espaguetis con almejas Calabacines rellenos Torrijas	Puré de verduras Merluza en salsa verde Yogur	Soldaditos de Pavia Bacalao al pil pil Mona de Pascua
CENA	Hamburguesa legumbres Tomate en rodajas Yogur	Patatas griegas gratinada Ensalada verde Fruta	Berenjena y calabacín rebozados Yogur	Cuscús con verduras Yogur	Buñuelos de bacalao Ensalada de quinoa Fruta	Croquetas de coliflor Guisantes con jamón Leche frita	Nuggets de pollo al horno Espinacas gratinadas Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Escalivada Pollo asado Yogur	Gazpacho Lentejas con arroz Yogur	Patatas con costillas Ensalada Yogur	Sopa de fideos Lasaña calabaza y pollo Fruta	Vichyssoise Huevos a la flamenca Fruta	Pastel de verduras Filetes Rusos Tarta de queso sin horno	Almejas a la marinera Fideuá Arroz con leche
CENA	Empanadillas de atún Fruta	Calzone de espinacas y queso Fruta	Bocadillo de calamares Fruta	Tortitas de calabacín Ensalada de garbanzos Fruta	Pizza con masa de coliflor Yogur	Montaditos Ensalada de col Fruta	Tostada de champiñones Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de lentejas Pollo a la cerveza Fruta	Ensalada Arroz al horno Yogur					
CENA	Bocadillo vegetal Yogur	Croquetas mixtas Tomates en rodajas Fruta					