



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL MAYO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Ensalada atún y garbanzo Pastel de merluza Yogur	Guisantes con jamón Ensalada de pasta Yogur	Sopa de pescado Arroz con bacalao Natillas caseras	Salmorejo Patata asada rellena Fresas con nata	Ensalada tabulé Dorada al horno/ patatas Arroz con leche
CENA			Champipizzas Tortilla de espinacas Fruta	Sándwich Club de pollo Fruta	Pizza casera Fruta	Ensalada de lentejas Tortitas calabacín c/yogur Yogur	Huevos rellenos Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada garganzos Lenguado Meunière Yogur	Arroz blanco Albóndigas en salsa Fruta	Espinacas gratinadas Cuscús con verduras Yogur	Crema de zanahorias Pollo en salsa Fruta	Pastel de pescado con guisantes y patatas Yogur	Verduras al horno Solomillo de cerdo Tarta de la abuela	Navajas a la plancha Fideuá Mousse de melocotón
CENA	Quiche de jamón y queso c/ensalada Fruta	Empanadillas de atún Ensalada Yogur	Vichyssoise Croquetas de queso Fruta	Ensalada de quinoa Hamburguesas de alubias Yogur	Minipizzas con tortillas de trigo Fruta	Ensalada de aguacate Sanjacobos de calabacín Fruta	Tortilla de patatas Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho Pollo a la miel Fruta	Ensalada caprese Lomo a la sal c/patatas Fruta	Ensalada de lentejas Espaguetis con almejas Yogur	Salpicón de marisco Salmón a la naranja Yogur	Ensalada de espinacas Arroz con verduras Fruta	Ensalada César Lasaña verduras y patata Tiramisú	Ensaladilla rusa Albóndigas de pescado Tarta de manzana
CENA	Pastel de verduras Ensalada Yogur	Bocadillo vegetal Fruta	Calzone Fruta	Croquetas coliflor al horno Manzanas asadas	Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur	Nuggets de pollo al horno Ensalada Yogur	Falafel Alcachofas al horno Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lomo/salsa champiñones Ensalada Fruta	Crema de verduras Pasta con salmón Fruta	Lentejas con arroz Ensalada Fruta	Crema de guisantes Patatas a lo pobre Fruta	Crema de zanahorias Pisto manchego Fruta	Calabacini carbonara Pollo asado con manzanas Tarta de queso	Ajolí blanco Paella de marisco Crema rápida de limón
CENA	Sandwich Croque Monsieur Fruta	Filete de calabacín, pavo y queso Yogur	Hamburguesa de pescado c/ensalada Yogur	Huevos rellenos de pollo Ensalada Yogur	Pizza casera con masa de coliflor Yogur	Tortilla de berenjenas Ensalada de col Fruta	Hamburguesa garbanzos Ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de puerros Filetes empanados Yogur	Gazpacho de fresas Espaguetis al pesto Fruta	Mejillones al vapor Arroz tres delicias Fruta	Ensalada de garbanzos Flamenquines pez espada Yogur	Crema de calabacín Moussaka de pollo Fruta		
CENA	Patatas rellenas de atún al horno Fruta	Croquetas Ensalada Waldorf Yogur	Tortillitas de verdura Ensalada Yogur	Sándwich 3 quesos y tomate Fruta	Quiche casero Fruta		