PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL JULIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Espaguetis con gambas Fruta	Vichyssoise Arroz al curry Fruta	Salmorejo Patatas a la importancia Fruta	Judías verdes italiana Pollo a la cerveza Fruta	Ensalada de pasta Huevos rellenos Yogur	Mejillones tigre Poke Bowl Fondue fría frutas y yogur	Ensalada caprese Lomo al horno Tarta helada de brownie
CENA	Polos de pollo Ensalada Yogur	Tortilla de calabacín Fruta	Sándwich vegetal Helado de plátano	Pastel de verduras Yogur	Pizza de sardinas Fruta	Ensalada de patatas Yogur	Hummus Montaditos Fruta
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Crema fría de calabacín Merluza con salsa yogur Fruta	Ajo blanco Pastel de ensaladilla rusa Yogur	Gazpacho de fresas Ensalada de arroz Fruta	Tabulé Salmón a la naranja Fruta	Ensalada Fideos Yakisoba Yogur	Ensalada de verano Ternera con especias Polos caseros	Cóctel de gambas Pollo a la mostaza Tarta oreo sin horno
CENA	Pastel de queso y verduras Yogur	Crepes de pollo y puerro Fruta	Tomates verdes fritos Ensalada de aguacate Yogur	Huevos al plato Yogur	Calzone Fruta	Hamburguesas de alubias blancas Yogur	Ensalada de lentejas Fruta
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Vichyssoise Pasta con salsa pesto Fruta	Carpaccio de sandía Lasaña fría de atún Fruta	Ensalada guisantes atún Sepia a la plancha Yogur	Salmorejo Samosas indias vegetales Fruta	Salpicón de marisco Arroz 3 delicias Fruta	Ensalada de verano Pastel de merluza Tiramisú	Ensalada César Cachopo asturiano Tarta de fruta
CENA	Croquetas caseras Ensalada Yogur	Falafel Ensalada de espinacas Yogur	Coronation Chicken Fruta	Quiche de verduras Yogur	Yakitori de pollo Ensalada Yogur	Patatas Hasselback Fruta	Nachos machos Fruta
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Crema de tomate fría Pasta con espinacas Yogur	Gazpacho Ensalada de arroz Yogur	Guisantes con jamón Ensalada campera Fruta	Ensalada de quinoa Brochetas de pollo Yogur	Croquetas de zanahoria Ensalada de lentejas Yogur	Ensalada de patatas Pinchos morunos Mousse de limón	Gazpacho de sandía Fideuá Helado
CENA	Hummus de berenjena con pan de pita Fruta	Pisto con huevo frito Fruta	Calamares a la romana Ensalada Yogur	Filete de calabacín, pavo y queso Fruta	Pizza casera Fruta	Atún encebollado Arroz blanco Yogur	Flamenquines de pan de molde Fruta
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada Waldorf Cuscús con verduras Yogur	Ensalada de garbanzos Merluza a la plancha Fruta	Sopa de melón con jamón Espaguetis carbonara Yogur				
CENA	Emparedados de queso y jamón Fruta	Libritos de lomo Ensalada Yogur	Bocadillo vegetal Fruta				