



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL AGOSTO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Carpaccio de sandía Lasaña de calabacín Fruta	Ensalada de aguacate Brochetas verduras y pollo Fruta	Arroz a banda Mejillones al vapor Flan de naranja	Ensalada caprese Pimientos rellenos Helado vainilla y Oreo
CENA				Tortilla de quinoa Yogur	Pizza casera Fruta	Hamburguesas garbanzo patatas fritas Yogur	Quiche de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Filetes calabacín y pavo Guisantes con jamón Yogur	Ensalada tabulé Pastel de pan de molde Yogur	Sopa fría melón y jamón Pasta pesto espinacas Fruta	Ensalada de patatas Merluza a la plancha Fruta	Crema Vichyssoise Cuscús con lomo Yogur	Ensalada campera Navajas a la plancha Horchata	Arroz tres delicias Yakitori de pollo Tarta oreo
CENA	Hamburguesas de salmón y merluza con patatas Fruta	Tomates rellenos Ensalada verde Fruta	Fajitas de pollo Fruta	Falafel Ensalada lechuga/tomate Yogur	Tortilla de espinacas Ensalada Fruta	Hamburguesas de alubias blancas Yogur	Samosas vegetales Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Salmorejo Pastel queso/verduras Fruta	Ensalada de espinacas Pasta a la carbonara Fruta	Ensalada caprese Pollo al limón Yogur	Ensalada de arroz Salmón a la naranja Yogur	Ensalada de lentejas Flamenquines pan molde Yogur	Gazpacho de sandía Bocadillo de carne mechá Polos caseros	Salmón marinado Paella Tiramisú
CENA	Hummus c/ pan de pita Ensalada de verano Yogur	Sándwich vegetal Yogur	Tomates verdes fritos Ensalada Fruta	Tortillitas de verdura Ensalada Fruta	Calzone de espinacas, jamón y queso Fruta	Nuggets de merluza y calabacín Fruta	Pizza vegetal Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de quinoa Merluza en salsa verde Yogur	Ensaladilla rusa Quiche de calabacín Yogur	Ajoblanco Arroz a la cubana Fruta	Gazpacho Ensalada pasta Yogur	Ensalada de patata Crepes de pollo Yogur	Almejas a la marinera Atún encebollado Tarta de frutas	Ensalada de arroz Cachopo asturiano Creme Brulee
CENA	Sándwich Club Fruta	Croquetas de jamón Ensalada Fruta	Ensalada de garbanzos Yogur	Tortillitas de tomate Ensalada Fruta	Montaditos Ensalada Fruta	Guacamole Hamburguesas lentejas Yogur	Pinchos y tapas Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Salpicón de marisco Pastel de salmón Fruta	Ensalada de cuscús Pinchitos de pollo Yogur	Ensalada de espinacas Lasaña fría de atún Yogur	Ensalada verde Pastel de carne y verduras Fruta	Gazpacho Arroz con champiñones Yogur	Ensalada de lentejas Sepia a la plancha Tarta de queso sin horno	
CENA	Tortilla de patatas rellena de atún Yogur	Emparedados de jamón y queso Fruta	Hamburguesas de garbanzo Yogur	Pan relleno fruta	Huevos rellenos Ensalada Fruta	Tacos mexicanos Yagur	