



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>COMIDA</b>	SEMANA 6 Pasta con pollo Ensalada/Yogur						Pollo a la naranja Puré de patata Tarta de frutas
<b>CENA</b>	Croquetas de brócoli Verduras asadas Fruta						Crema de zanahoria Falafel Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>COMIDA</b>	Macarrones al horno Salmón con salsa de yogur Fruta	Ensaladilla rusa Pollo al horno Yogur	Merluza al horno Pisto Fruta	Espinacas a la crema Risotto de setas Fruta	Crema de puerros Patatas rellenas de carne Fruta	Guisantes con jamón Quiche de verduras Yogur	Navajas a la plancha Paella de marisco Helado de tarta de queso
<b>CENA</b>	Tortilla de calabacín Yogur	Rollitos primavera Ensalada Fruta	Sándwich Croque Monsieur Naranjas en gelatina	Hamburguesa de alubias Ensalada Yogur	Quesadillas sincronizadas Ensalada Helado	Minipizzas de berenjena Ensalada Fruta	Tortilla de espinacas Ensalada de tomates Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>COMIDA</b>	Puré de patata Hamburguesas garbanzos Yogur	Ensalada de aguacate Arroz a la cubana Yogur	Espaguetis con almejas Gambas al ajillo Fruta	Crema de brócoli Tortilla de patatas Fruta	Ensalada tabulé Merluza en papillote Fruta	Chili con carne Arroz blanco Natillas caseras	Ensalada de espinacas Calabacines rellenos Tarta de la abuela
<b>CENA</b>	Tostas con Baba Ganoush Ensalada Fruta	Crepes de queso Calabacín rebozado Fruta	Ensalada de lentejas Croquetas de zanahoria Yogur	Ratatouille Ensalada Yogur	Pizza cuatro quesos c/ ensalada Helado	Empanadillas de Atún Fruta	Fajitas de pollo Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>COMIDA</b>	Lentejas con verduras y arroz Yogur	Escalivada Pasta a la carbonara Yogur	Crema de calabacín Berenjenas rellenas Fruta	Crema de guisantes Rollo patatas y espinacas Yogur	Tomates rellenos Yakitori de pollo Fruta	Acelgas con bechamel Macarrones Fruta	Merluza rellena Patatas panadera Flan de chocolate
<b>CENA</b>	Ensalada Pastel de salmón Fruta	Huevos rellenos Ensalada Waldorf Fruta	Sándwich vegetal Yogur	Pescado rebozado Pisto/ pan Fruta	Pastel de verduras ensalada Petit casero	Croquetas de jamón Aros de cebolla Yogur	Hummus Pan de pita Ensalada /Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>COMIDA</b>	Albóndigas en salsa Patatas fritas Yogur	Ensalada César Cuscús con verduras Fruta	Ensalada de espinacas Lentejas mil y una noches Yogur	Ensalada caprese Espaguetis con pesto Fruta	Crema de guisantes Pastel de patatas y pollo Fruta	Arroz a banda Rape rebozado Fruta	Almejas a la marinera Solomillo de cerdo horno Tarta tres chocolates
<b>CENA</b>	Emparedades jamón y queso/ensalada Fruta	Espaguetis de calabacín Ensalada Yogur	Bocadillo de tortilla, aguacate y pavo Fruta	Judías verdes a la italiana Bienmesabe Fruta	Minipizzas crujientes Verduras asadas Helado	Tortilla de sobrasada Ensalada Yogur	Quiche Lorraine Ensalada de aguacate Fruta