PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL NOVIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Sopa de fideos Verduras rebozadas Fruta	Sopa de cebolla Chili con carne en tacos Arroz con leche	Boquerones en vinagre Merluza rellena Natillas caseras
CENA					Acelgas c/salsa bechamel Tortilla francesa Yogur	Pizza casera Fruta	Quiche de verduras Fruta
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada Waldorf Lentejas con arroz Yogur	Crema de calabaza Macarrones con pollo Fruta	Sopa de pescado Salmón c/salsa naranja Fruta	Crema de calabacín Arroz a la cubana Fruta	Puré de verduras Espinacas con garbanzos Yogur	Ensalada caprese Ñoquis de patata Fruta	Verduras al horno Fricandó de ternera Tiramisú
CENA	Albóndigas de pescado y espinacas / ensalada Fruta	Tortitas de calabacín Ensalada Fruta	Hamburguesas de alubias Patatas asadas Yogur	Sándwich Club Yogur	Nuggets de pescado Berenjenas a la plancha Fruta	Pastel de verduras Ensalada Flan de huevo	Croquetas de brócoli Ensalada Fruta
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Crema de guisantes Sepia a la plancha Yogur	Ensalada de aguacate Muslos de pollo al horno Fruta	Sopa de ajo Garbanzos c/langostinos Yogur	Calabaza asada Pastel de carne Fruta	Sopa Minestrone Lentejas mil y una noches Yogur	Crema de zanahoria Huevos rotos Fruta	Bruschetta Pastel de Macarrones Tarta de la abuela
CENA	Tortillitas de tomate Ensalada de quinoa Fruta	Quiche de espinacas Fruta	Patatas Hasselback Ensalada Fruta	Ensalada tabulé Yogur	Tortilla de berenjenas Ensalada verde Fruta	Arepas venezolanas Crema catalana	Aguacates rellenos con atún Fruta
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Boniato al horno Filetes empanados Fruta	Crema de calabaza Pollo al curry c/arroz bco Fruta	Sopa de verduras Espaguetis con gambas Fruta	Guisantes c/jamón Calabacines rellenos Fruta	Sopa de tomate Risotto de setas Yogur	Crema de puerros Huevos a la flamenca Brownie	Mejillones al vapor Caldereta de pescado Mousse de limón
CENA	Alcachofas rellenas de jamón y queso Fruta	Hamburguesas de garbanzos c/ensalada Yogur	Croquetas caseras Ensalada Fruta	Tortilla de patata Ensalada Fruta	Caballa al horno ensalada Fruta	Quesadillas sincronizadas Fruta	
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada de lentejas Pastel de pollo Fruta	Tortillitas de camarones Pasta con salmón Fruta	Sopa de cebolla Berenjenas rellenas Fruta	Crema de espinacas Arroz con verduras Fruta	Crema de brócoli Merluza a la plancha Fruta	Arroz blanco Pollo a la cerveza Fruta	
CENA	Sándwich Croque Monsieur Yogur	Huevos rellenos Ensalada Fruta	Sanjacobos de calabacín Ensalada Yogur	Ensalada de atún y garbanzos en pan de pita Yogur	Empanadillas caseras Fruta	Pastel de verduras Ensalada verde Yogur	