



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL DICIEMBRE

SEMANA 1	LUNES 30 diciembre	MARTES 31 diciembre	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabaza Bacalao con tomate Mousse de turrón	Ensalada de garbanzos Parmentier de patata Fruta					Ensalada de espinacas Codillo de cerdo al horno Petit de chocolate
CENA	Nuggets Ensalada Fruta	Menú de Noche Vieja Tronco de Navidad Uvas de la suerte					Tortilla de calabacín Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de fideos Espinacas con garbanzos Yogur	Sopa de pescado Pastel de pescado Fruta	Crema de calabacín Arroz con pollo Fruta	Sopa de tomate Canelones de atún Yogur	Crema de champiñones Pollo en papillote Fruta	Lentejas con chorizo Navajas a la plancha Flan de turrón	Sopa de cebolla Conejo al ajillo Tiramisú
CENA	Ratatouille Fruta	Rollo de patatas y espinacas Yogur	Hamburguesa de alubias blancas Yogur	Pizza vegetal Ensalada Fruta	Tortilla de patatas Ensalada Fruta	Quiche de verduras Yogur	Croquetas variadas con ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Pasta carbonara Yogur	Crema de mariscos Lasaña de calabacín Fruta	Sopa de ajo Arroz a la cubana Yogur	Lentejas con verduras Muslos de pollo en salsa Yogur	Minestrone Huevos al plato Fruta	Crema de guisantes Chuletas de cordero Tarta de chocolate	Champiñones al ajillo Paella Sorbete de limón
CENA	Falafel Ensalada Fruta	Rollitos de pollo y queso con jamón serrano Fruta	Croquetas de brócoli Fruta	Mini pizzas de berenjenas Ensalada Fruta	Nuggets de merluza y calabacín Yogur	Alcachofas rellenas Fruta	Flamenquines de pan de molde Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Judías verdes a la italiana Lasaña cordon bleu Fruta	Brandada de bacalao Arroz con costillas Fruta	Crema de espinacas Lentejas caseras Yogur	Ensalada de aguacate Macarrones al horno Yogur	Guisantes con jamón Merluza con salsa yogur Yogur	Arroz blanco Magro con tomate Coquitos	Sopa de pescado Salmón al horno Galletas de Navidad
CENA	Mini tortillas de verduras Yogur	Calabacini carbonara Yogur	Hamburguesas de pescado Fruta	Menestra de verduras Fruta	Patatas Hasselback Fruta	Tortilla de berenjena Fruta	Pastel de verduras Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Lentejas 1001 noches Yogur	Sopa de cebollas Pollo a la miel Fruta	Menú de Navidad Casita de Jengibre	Sopa de tomate Espaguetis con almejas Fruta	Ensalada Quinoa con verduras Fruta	Sopa de verduras Arroz tres delicias Fruta	Calamares salsa cebolla Lenguado Mernier Yogur
CENA	Empanadillas de jamón Fruta	Menú de Navidad Tarta de turrón	Ensalada de atún y garbanzos en pan de pita Yogur	Frikadellen con ensalada Fruta	Crepes de pollo y puerro Natillas de chocolate	Brócoli gratinado en salsa de queso Yogur	Bocadillo vegetal Fruta