PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL ENERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Menú de Año Nuevo Sorbete de limón	Sopa de verduras Pastel de merluza Yogur	Crema de castañas Pollo a la cerveza Fruta	Sopa de ajo Arepas c/ carme mechada Alfajores de maizena	Arroz tres delicias Caballa al horno Natillas de chocolate
CENA			Sándwich gratinado de atún Fruta	Quiche de calabacín Yogur	Quinoa con verduras Yogur	Hamburguesas de lentejas Ensalada Yogur	Menestra de verduras Fruta
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Menú de Reyes Roscón de Reyes	Crema de zanahorias Arroz al curry y garbanzos Fruta	Sopa de fideos Salmón al horno Fruta	Crema de guisantes Pollo guisado en salsa Fruta	Ensalada Waldorf Espaguetis con atún Fruta	Crema de calabaza Albóndigas en salsa Pannacotta de turrón	Mejillones al vapor Chipirones en su tinta Tarta de manzana
CENA	Bocadillos Fruta	Alcachofas con jamón Fruta	Tortitas de calabacín Ensalada Yogur	Tortilla de patatas Ensalada Yogur	Berenjena y calabacín rebozados c/ensalada Fruta	Croquetas de brócoli con ensalada Fruta	Ensalada de lentejas Yogur
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada de aguacate Esapguetis con almejas Yogur	Crema de champiñones Parmentier de patata Fruta	Sopa de tomate Albóndigas de bacalao Yogur	Crema de espinacas Risotto Yogur	Sopa minestrone Muslos de pollo al horno Fruta	Crema de guisantes Pollo rebozado Tarta de la abuela	Cocido montañés Flan de huevo
CENA	Quesadillas sincronizadas Yogur	Hummus con tostas y ensalada	Huevos al plato Ensalada Fruta	Bocadillo vegetal Fruta	Merluza en salsa Yogur	Patatas Hasselback Ensalada Fruta	Flamenquines con ensalada Fruta
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada de col Atún encebollado Yogur	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Boniato al horno Conejo al horno Yogur	Sopa de cebolla Pasta con pesto Fruta	Crema de puerros Calabacines rellenos verd. Yogur	Ensalada de espinacas Merluza a la gallega Creme brulée	Carpaccio de ternera Ragout de ternera Tiramisú
CENA	Tortilla de pan Yogur	Salchichas al vino Fruta	San Jacobos de calabacín Yogur	Nuggets de pescado Ensalada Yogur	Crepes de pollo y champiñones Fruta	Hamburguesas de alubias Yogur	Quiche de espinacas Fruta
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Crema de brócoli Pollo a la miel Fruta	Sopa de pescado Bacalao al horno Yogur	Ensalada Arroz con lentejas Yogur	Berenjenas a la plancha Salmón a la naranja Fruta	Ensalada Ternera a la jardinera Yogur		
CENA	Ensalada de patatas Yogur	Pisto con huevo frito Fruta	Tortitas remolacha espina Ensalada Fruta	Cuscús con verdura Yogur	Mini tortillas de verdura con ensalada Fruta		