



# PequeRecetas

Menú mensual familiar

## MENÚ MENSUAL FEBRERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						Espinacas con garbanzos Quinoa con verduras Fruta	Chipirones encebollados Zarzuela de pescado Mousse de chocolate
CENA						Pizza de coliflor Yogur	Bocadillo vegetal Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de puerros Muslos de pollo en salsa Fruta	Sopa de tomate Parmentier de patatas Yogur	judías verdes a la italiana Sepia a la plancha Yogur	Bruschetta Espaguetis con pesto Fruta	Sopa de pescado Merluza a la gallega Fruta	Crema de calabaza Entrecot c/patatas Natillas caseras	Mejillones tigre Caballa al horno Tiramisú
CENA	Hamburguesas de lentejas y ensalada Yogur	Tortilla de berenjenas Ensalada Fruta	Quiche de verduras Fruta	Croquetas de brócoli Ensalada Yogur	Falafel Ensalada Yogur	Huevos rellenos de pollo Ensalada de tomate Fruta	Bocadillos Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de aguacate Lentejas mil y una noches Yogur	Sopa de verduras Pasta con espinacas Yogur	Arroz blanco Pollo al curry Fruta	Sopa de cebolla Albóndigas de bacalao Fruta	Crema de guisantes Risotto de setas Yogur	Montaditos Fideos Yakisoba Orejas de Carnaval	Ceviche Bacalao al pil pil Tocino de cielo
CENA	Mini tortillas de verduras Ensalada Fruta	Rollitos de tortilla y atún Ensalada Fruta	Hamburguesas de alubias Yogur	Quiche Lorraine Yogur	Aguacates rellenos Ensalada Fruta	Pizza casera Fruta	Baba Ganoush con tostadas Ensalada de patatas Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Crema de champiñones Espaguetis con almejas Fruta	Guisantes con jamón Arroz con verduras Yogur	Crema de zanahorias Salmón a la naranja Fruta	Sopa de tomate Pollo al ajillo Fruta	Mojó picón con papas Cazón en adobo Flan de naranja	Puré de patatas Chateaubriand Buñuelos de viento
CENA	Sanjacobos de calabacín Ensalada de zanahoria Yogur	Huevos al plato Yogur	Croquetas variadas Ensalada verde Fruta	Patatas Hasselback al horno Yogur	Ensalada de garbanzos Yogur	Quesadillas Fruta	Tortilla de sobrasada Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de verduras Pollo al limón Yogur	Brócoli gratinado Tartiflette Yogur	Sopa de verduras Arroz al curry Fruta	Crema de puerros Merluza a la plancha Yogur	Sopa de ajo Pastel de macarrones Fruta		
CENA	Pastel de verduras y queso Yogur	Ensalada verde Calamares a la romana Fruta	Revuelto de setas con tostas Yogur	Calabaza asada con quinoa Fruta	Samosas de verduras Yogur		