



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL MARZO

SEMANA 1	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Guisantes con jamón Macarrones con tomate Yogur	Crema de champiñones Pescado al horno Fruta					Bruschetta italiana Carré de cerdo Flan de naranja
CENA	Pizza casera Fruta	Albóndigas de pollo y manzana con patatas					Quiche de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada verde Lentejas con arroz Fruta	Crema de puerros Merluza a la gallega Fruta	Ensalada Waldorf Muslos de pollo al horno Yogur	Espinacas con garbanzos Parmentier de patatas Yogur	Sopa de verduras Pasta con salmón ahumado Yogur	Ensalada caprese Lasaña Cordon Bleu Fruta	Almejas a la marinera Bacalao al horno Tartamanzana y hojaldre
CENA	Quinoa con verduras Yogur	Ratatouille Yogur	Huevos al plato Fruta	Minipizzas de calabacín y albahaca Fruta	Chimichangas mexicanas Fruta	Patatas griegas Flan de queso	Baba Ganoush c/tostas Tabulé Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Champiñones al horno Cuscús con verduras Fruta	Guisantes con jamón Yakitori de pollo Fruta	Crema de espinacas Merluza a la plancha Fruta	Sopa de tomate Lentejas con verduras Yogur	Brócoli gratinado c/queso Macarrones a la boloñesa Yogur	Escalivada Garbanzos con langostino Yogur	Chipirones a la plancha Zarzuela de pescado Mousse de limón
CENA	Aguacates rellenos Yogur	Croquetas coliflor horno Ensalada de tomate Yogur	Tarta salada de repollo Yogur	Patatas Hasselback Fruta	Minitortillas verdura Ensalada Fruta	Quesadillas mexicanas Fruta	Ensalada verde Berenjenas fritas c/miel Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Arroz blanco Bacalao con tomate Yogur	Espárragos con jamón Espaguetis c/salsa pesto Fruta	Mejillones al vapor Salmón a la naranja Fruta	Ensalada de espinacas Pollo a la miel Fruta	Crema de guisantes Tartiflette Fruta	Berenjenas a la plancha Arroz con costillas Yogur	Ceviche Bacalao al pil pil Natillas caseras
CENA	Bocadillo vegetal Fruta	Judías verdes jamon queso Croquetas de brócoli Fruta	Empanadillas de jamón Ensalada Yogur	Pisto manchego con huevo frito Yogur	Pastel de verduras Flan de leche condensada	Quiche de calabacín Fruta	Falafel de garbanzos Ensalada Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Alcachofas con jamón Lentejas estofadas Yogur	Ensalada de quinoa Rollos de col rellenos Yogur	Crema de brócoli c/ queso Espaguetis con almejas Fruta	Espinacas con garbanzos Tortilla francesa Yogur	Crema de calabaza Arroz con verduras Fruta	Patatas gajo Hamburguesas de alubias tiramisú	Mejillones tigre Fideos Ramen Tarta de la abuela
CENA	Hamburguesas de bacalao Ensalada Fruta	Pastel verdura y queso Ensalada Fruta	Pollo al limón Ensalada Fruta	Berenjenas rebozadas Ensalada Fruta	Espaguetis de calabacín Yogur	Quiche Lorraine Yogur	Tortilla de sobrasada Yogur