



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL MAYO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Crema de calabacín Arroz con bacalao Fruta	Ensalada de lentejas Tartiflette de patata Fresas con nata	Ensalada tabulé Muslos de pollo en salsa Arroz con leche
CENA					Pizza casera Petit de chocolate casero	Bocadillos vegetales Yogur	Huevos rellenos Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada garganzos Merluza en salsa verde Yogur	Arroz blanco Albóndigas en salsa Fruta	Salmorejo Cuscús con verduras Yogur	Ensalada de quinoa Pollo al limón Fruta	Pastel de pescado con guisantes y patatas Yogur	Espárragos gratinados Lasaña de espinacas Tiramisú	Chipirones encbollados Bacalao a la riojana Tarta de fresa sin horno
CENA	Quiche de verduras Fruta	Empanadillas de atún Yogur	Croquetas de brócoli Ensalada Fruta	Ensalada Hamburguesas de alubias Yogur	Berenjenas y calabacín rebozados/ Ensalada Fruta	Ensalada de aguacate Flamenquines de pan Fruta	Tortilla de patatas Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho Pollo a la miel Fruta	Ensalada caprese Lomo en salsa champiñón. Fruta	Berenjenas a la plancha Arroz con lentejas Yogur	Ensalada de patata Salmón al horno Yogur	Ensalada de espinacas Macarrones con tomate Fruta	Ensalada César Quinoa con verduras Tarta de la abuela	Alcachofas al horno Merluza a la gallega Mousse de limón
CENA	Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur	Pastel de verduras Ensalada Yogur	Emparedados jamón/ queso Fruta	Croquetas coliflor al horno Manzanas asadas	Nuggets de pescado Ensalada Fruta	Fajitas de pollo Yogur	Sanjacobos de calabacín Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Pastel de carne Ensalada Fruta	Vichyssoise Espaguetis con almejas Fruta	Crema de espárragos Rollos col rellenos de atún Fruta	Champiñones al horno Arroz con verduras Fruta	Crema de guisantes Calabacines rellenos Fruta	Patatas a lo pobre Pollo a la cerveza Tarta de queso	Ajoblanco Paella de marisco Natillas vainilla y chocolat
CENA	Pisto manchego c/ huevo frito Fruta	Quiché de calabacín Yogur	Ensalada de lentejas Yogur	Calabacini carbonara Croquetas de bacalao Yogur	Pizza casera con masa de coliflor Yogur	Tortilla de berenjenas Ensalada Fruta	Hamburguesa garbanzos Ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de col Filetes empanados Yogur	Sepia a la plancha Espaguetis al pesto Fruta	Gazpacho de fresas Arroz con setas Fruta	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Crema de calabacín Parmentier de patata Fruta	Guisantes con jamón Salmón en papillote Yogur	Montaditos Moussaka de pollo Fondeu fruta y yogur
CENA	Patatas Hasselback Fruta	Falafel Ensalada Waldorf Yogur	Tortillitas de verdura Ensalada Yogur	Bocadillo de calamares Fruta	Sándwich Club de pollo Fruta	Champipizzas Tortilla de espinacas Fruta	Aguacates rellenos Fruta