



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL JULIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Salmorejo Patatas a la importancia Fruta	Judías verdes italiana Bacalao a la riojana Fruta	Gazpacho de aguacate Quinoa con verduras Fruta	Mejillones tigre Merluza a la gallega Mousse de limón	Ensalada caprese Vitello tonnato Tarta de yogur
CENA			Sándwich vegetal Helado de plátano	Zarangollo murciano Ensalada Fruta	Huevos rellenos de pollo Ensalada Fruta	Croquetas de espinacas Ensalada Fruta	Ensalada de alubias Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema fría de calabacín Sepia plancha c/ensalada Fruta	Ajo blanco Brochetas pollo y verduras Yogur	Gazpacho de fresas Huevos al plato Fruta	Tabulé Pastel de salmón Fruta	Sopa fría de melón Ensalada de pasta Yogur	Ensalada de verano Lomo salsa champiñones Polos caseros	Ensaladilla de gambas Pollo a la Kiev Tarta oreo sin horno
CENA	Pastel de queso y verduras Yogur	Pastel de ensaladilla rusa Fruta	Ensalada de arroz Yogur	Ensalada malagueña Yogur	Hamburguesas de alubias blancas Yogur	Sanjacobos de calabacín Ensalada Fruta	Ensalada de lentejas Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Carpaccio de sandía Lasaña fría de atún Fruta	Gazpacho andaluz Pastel de carne y verdura Fruta	Papas aliñás Calamares a la andaluza Fruta	Croquetas de zanahoria Cuscús con verduras Fruta	Navajas a la plancha Ensalada pulpo /garbanzo Fruta	Ensalada de verano Pasta con salsa pesto Tiramisú	Chipirones encebollados Arroz con mejillones Tarta de fruta
CENA	Croquetas caseras Ensalada Yogur	Falafel Ensalada de espinacas Yogur	Tortilla de pan Ensalada Fruta	Coronation Chicken Yogur	Pizza casera Yogur	Ensalada César Bruschetta Fruta	Tortitas de calabacín Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de quinoa Brochetas de pollo Yogur	Gazpacho de aguacate Ensalada de arroz Yogur	Guisantes con jamón Ensalada de pasta Fruta	Ensalada de espinacas Huevos rotos Fruta	Salmorejo Atún encebollado c/arroz Yogur	Hamburguesas Patatas "fritas"al horno Fondue de fruta y yogur	Gazpacho de sandía Fideuá Panna cotta
CENA	Hummus de berenjena Tortilla francesa Fruta	Croquetas de brócoli Ensalada Fruta	Chipirones a la plancha Ensalada Yogur	Filete de calabacín, pavo y queso Fruta	Flamenquines de pan de molde Fruta	Focaccia de tomates secos y anchoas Fruta	Ensalada de lentejas Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Waldorf Lasaña de calabaza Yogur	Ensalada de alubias Merluza a la plancha Yogur	Sopa de melón con jamón Pasta c/ pesto de espinaca Yogur	Ensalada de aguacate Arroz al curry Fruta	Vichyssoise Sanjacobos c/patatas Yogur		
CENA	Huevos rellenos de pollo Ensalada Fruta	Pastel de arroz y atún Fruta	Bocadillo vegetal Fruta	Calamares a la romana Ensalada Yogur	Tortilla de calabacín Fruta		