



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL AGOSTO

| SEMANA 1 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--|---|--|--|---|--|--|
| COMIDA | Ensalada de espinacas Brochetas verduras y pollo Fruta | <-- 31 agosto | | | | Ensaladilla de gambas Salpicón de caballa Flan de queso | Ensalada caprese Pimientos rellenos Crepes de manzana |
| CENA | Tortillitas de tomate Ensalada Fruta | <-- 31 agosto | | | | Hamburguesas garbanzo patatas fritas Yogur | Quiche de verduras Fruta |
| SEMANA 2 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Guisantes con jamón Salmón a la naranja Yogur | Ensalada tabulé Pisto con huevo frito Yogur | Porra antequerana Ensalada pasta con pesto Fruta | Champiñones a la plancha Chipirones encebollados Fruta | Crema Vichyssoise Quinoa con verduras Yogur | Ensalada pulpo y garbanz Merluza en salsa Yogur | Arroz tres delicias Vitello Tonnato Helado oreo |
| CENA | Croquetas de espinacas Ensalada Fruta | Tomates rellenos Ensalada verde Fruta | Pollo rebozado c/cereales Ensalada Fruta | Falafel Ensalada lechuga/tomate Yogur | Tortilla de berenjenas Ensalada Fruta | Sanjacobos de calabacín Ensalada Petit casero de chocolate | Bocadillo vegetal Fruta |
| SEMANA 3 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Salmorejo Espaguetis de calabacín Fruta | Ensalada de espinacas Pollo al limón Fruta | Sopa fría melón y jamón Macarrones con chorizo Yogur | Gazpacho de aguacate Ensalada de arroz Yogur | Papas aliñás Ensalada de lentejas Yogur | Gazpacho de sandía Bocadillo de carne mechá Polos caseros | Ensaladilla rusa Paella valenciana Tiramisú |
| CENA | Hummus c/ pan de pita Ensalada de verano Yogur | Tortitas calabacín Ensalada Yogur | Ensalada malagueña Fruta | Tortillitas de verdura Ensalada Fruta | Nuggets merluza y calabacín Fruta | Calzone de espinacas, jamón y queso Fruta | Pizza vegetal Fruta |
| SEMANA 4 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Ensalada Waldorf Quiche de calabacín Yogur | Ensalada de quinoa Escalivada Yogur | Ajoblanco Risotto de calabacín Fruta | Gazpacho Pasta a la carbonara Yogur | Ensalada de aguacate Pollo a la miel Yogur | Mejillones en salsa Atún encebollado Tarta de frutas | Ensalada de patata Salchichas al vino Crema Brulee |
| CENA | Croquetas de sardinas Ensalada Fruta | Sándwich Club Ensalada Fruta | Ensalada de garbanzos Yogur | Empanada de atún Fruta | Bruschettas Ensalada Fruta | Ensalada Hamburguesas lentejas Yogur | Quesitos empanados Ensalada Yogur |
| SEMANA 5 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Salpicón de marisco Pastel de salmón Fruta | Gazpacho de fresas Pollo al curry c/arroz Yogur | Ensalada de espinacas Pasta con sardinas Yogur | Ensalada verde Lasaña de calabacín Fruta | Salmorejo Arroz con champiñones Yogur | Ensalada de alubias Aguacates rellenos Helado de plátano | Carpaccio de sandía Filetes empanados Tarta de queso sin horno |
| CENA | Ensalada Nicoise Yogur | Pan relleno Fruta | Falafel Ensalada Yogur | Huevos rellenos Ensalada fruta | Croquetas de queso Ensalada Fruta | Calamares a la andaluza Ensalada Fruta | Tortilla de quinoa Yogur |