PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Ensalada de alubias Arroz 3 delicias Yogur	Ensalada caprese Espaguetis con pesto Fruta	Crema de guisantes Pastel de carne y verduras Fruta	Ensalada Waldorf Patatas a la importancia Fruta	Crema de zanahoria Calamares a la andaluza c/ ensalada - Fruta	Patatas alioli Pollo al escabeche Tarta de frutas
CENA		Croquetas de brócoli Verduras asadas Fruta	Bienmesabe Ensalada Fruta	Minipizzas crujientes Ensalada Fruta	Wok de verduras al estilo oriental Yogur	Tortilla de sobrasada Ensalada Yogur	ensalada Falafel Fruta
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada de pasta Salmón con salsa de yogur Fruta	Papas aliñás Pollo a la sidra Yogur	Merluza a la plancha Pisto Fruta	Gazpacho de aguacate Arroz con verduras Fruta	Crema de puerros Calabacines rellenos Fruta	Guisantes con jamón Cuscús con verduras Yogur	Navajas a la plancha Fideuá negra chipirones Helado de plátano casero
CENA	Zarangollo murciano Yogur	Rollitos primavera Ensalada Fruta	Ensalada de quinoa yogur	Hamburguesa de alubias Ensalada Yogur	Quesadillas sincronizadas Ensalada Panna cotta	Minipizzas de berenjena Ensalada Fruta	Tortilla de espinacas Ensalada de tomates Fruta
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Berenjenas a la plancha Arroz al curry c/garbanzos Yogur	Ensalada de aguacate Pollo a la cerveza Yogur	Pasta con sardinas Gambas a la gabardina Fruta	Ratatouille Salchichas al vino Fruta	Ensalada tabulé Pimientos rellenos de atún Fruta	Campiñones al horno Hígado encebollado Natillas caseras	Ensalada de col Pollo al horno Tarta de la abuela
CENA	Revuelto de setas Ensalada Fruta	Croquetas de queso Calabacín rebozado Fruta	Ensalada de lentejas Bruschetta Yogur	Tortilla de patatas Ensalada Yogur	Pizza casera Fruta	Patas de calamar fritas Ensalada Fruta	Tortitas de calabacín Ensalada Fruta
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Lentejas con verduras y arroz Yogur	Crema de calabacín Pasta a la carbonara Yogur	Ensalada malagueña Berenjenas rellenas Fruta	Judías a la italiana Rollo patatas y espinacas Yogur	Tomates rellenos Pollo con champiñones Fruta	Escalivada Quinoa con verduras Fruta	Mejillones en salsa picant Arroz del señorito Flan de chocolate
CENA	Ensalada Hamburguesas de salmón Fruta	Huevos al plato Fruta	Sándwich vegetal Yogur	Espaguetis de calabacín con atún y tomate Fruta	Croquetas de espinacas ensalada Petit casero	Calabacín/berenjenas frito Aros de cebolla Yogur	Hummus Pan de pita Ensalada / Yogur
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Albóndigas en salsa Patatas fritas Yogur	Ensalada caprese Pasta con pesto espinacas Fruta	Crema de brócoli Ensalada pulpo garbanzo Yogur				
CENA	Sándwich Club Fruta	Croquetas de sardinas Ensalada Yogur	Bocadillo de tortilla, aguacate y pavo Fruta				