



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL OCTUBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Sopa de cebolla Huevos rotos con jamón Yogur	Guisantes con jamón Risotto quinoa y calabaza Yogur	Arroz blanco Calabacines rellenos verd. Flan de chocolate	Calamares encebollados Espaguetis a la marinera Tarta de manzana
CENA				Pimientos del piquillo rellenos de atún/ensalada Fruta	Wok de verduras Fruta	Alitas de pollo al horno Ensalada Fruta	Ensalada de lentejas Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Huevos a la flamenca Yogur	Ensalada de espinacas Pasta con salsa pesto Fruta	Patatas alioli Bienmesabe Fruta	Sopa de tomate Pollo en escabeche Yogur	Salmón al horno Boniato al horno Fruta	Ensalada Estofado de cerdo Helado de plátano	Mejillones en salsa Arroz meloso con pulpo Panna Cotta
CENA	Croquetas de coliflor Ensalada verde Fruta	Tortitas de calabacín con salsa de yogur Fruta	Tortillitas de tomate Ensalada Fruta	Pastel de berenjena Fruta	Bocadillo vegetal Fruta	Quiché de verduras Fruta	Hamburguesas de alubia Ensalada Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de guisantes Albóndigas c/salsa pisto Yogur	Berenjenas a la plancha Lasaña de espinacas Fruta	Ensalada Waldorf Lentejas con arroz Yogur	Patatas a lo pobre Sepia a la plancha Fruta	Vichyssoise Pollo a la cerveza Yogur	Puré de patatas Merluza en salsa verde Crepes con nocilla	Sopa de fideos Manitas de cerdo en salsa Manzanas asadas
CENA	Bolitas de atún y queso Ensalada Fruta	Champiñones rellenos con queso Yogur	Quiche jamón y queso Fruta	Huevos al plato Yogur	Pizza casera Fruta	Croquetas de queso Ensalada mixta Fruta	Ensalada de garbanzos Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada caprese Sepia con patatas Fruta	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Navajas a la plancha Espaguetis con sardinas Yogur	Crema de puerros Lasaña de calabacín Fruta	Verduras al horno Conejo al ajillo Yogur	Judías verdes a la italiana Risotto Flan de huevo	Almejas a la marinera Marmitako Tarta queso Philadelphia
CENA	Brócoli gratinado con queso y pollo Yogur	Sanjacobos de calabacín Ensalada Fruta	Pastel de queso y verduras Yogur	Falafel Ensalada Yogur	Calzone a los 3 quesos Fruta	Empanadillas jamón y queso Fruta	Tortilla francesa Ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa Minestrone Brochetas pollo c/verdura Fruta	Ensalada verde Lentejas con chorizo Yogur	Sopa de ajo Macarrones con tomate Fruta	Ensalada Rollo patatas y espinacas Yogur	Crema de calabaza Arroz a la cubana Yogur	Crema de brócoli Albóndigas de pescado Fruta	
CENA	Calamares a la andaluza Ensalada Mixta Yogur	Espaguetis de calabacín con atún y tomate Fruta	Quinoa con verduras Fruta	Nuggets de salmón Ensalada Fruta	Ensalada verde Croquetas de zanahoria Fruta	Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur	