



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL NOVIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de verduras Lasaña de espinacas Fruta	<= 30 de noviembre (semana 5)					Pisto manchego Costillas c/salsa barbacoa Natillas caseras
CENA	Ensalada Waldorf Tortilla francesa Yogur	<= 30 de noviembre (semana 5)					Quiche de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Berenjenas a la plancha Lentejas con arroz Yogur	Ensalada de aguacate Lasaña pollo y calabaza Fruta	Patatas duquesa Salmón c/salsa naranja Fruta	Crema de calabacín Bulgur con verduras Fruta	Puré de verduras Espinacas con garbanzos Yogur	Ensalada caprese Noodles con verduras Flan de huevo	Sopa de fideos Ragout de ternera Tiramisú
CENA	Bacalao confitado Ensalada Fruta	Bolitas de calabacín Ensalada Fruta	Hamburguesas de alubias Ensalada Yogur	Sándwich Club Yogur	Pimientos del piquillo rellenos de atún Fruta	Huevos al plato Ensalada Fruta	Brócoli gratinado Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de guisantes Chipirones a la plancha c/ ensalada - Yogur	Crema de calabaza Alitas de pollo al horno Fruta	Sopa de ajo Garbanzos c/langostinos Yogur	Boniato al horno Pastel de carne Fruta	Sopa de verduras Lentejas rojas al curry Yogur	Crema de zanahoria Huevos a la flamenca Crema catalana	Champiñones al ajillo Ñoquis de patata Tarta de la abuela
CENA	Ensalada de quinoa Fruta	Quiche de espinacas Fruta	Pastel de patata y atún Ensalada Fruta	Croquetas de zanahoria Ensalada Yogur	Tortilla de berenjenas Ensalada verde Fruta	Tacos mexicanos Fruta	Aguacates rellenos Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Alcachofas con jamón Cuscús con verduras Fruta	Crema de puerros Pollo al curry c/arroz bco Fruta	Ensalada de espinacas Espaguetis con atún Fruta	Guisantes c/jamón Berenjenas rellenas Fruta	Sopa de tomate Arroz con pulpo Yogur	Crema de champiñones Migas de pan Quesada pasiega	Calamares a la andaluza Caldereta de pescado Mousse de limón
CENA	Keftas con salsa de yogur Ensalada Fruta	Falafel c/ensalada Yogur	Croquetas caseras Ensalada Fruta	Tortilla de patata Ensalada Fruta	Flamenquines de pan de molde/ensalada Fruta	Corn Dog Fruta	Bocadillo vegetal Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de lentejas Pastel de pollo Fruta	Alcachofas al horno Pasta a la carbonara Fruta	Sopa de cebolla Estofado de cerdo Fruta	Crema de espinacas Arroz con verduras Fruta	Crema de brócoli Merluza a la plancha Fruta	Puré de verduras Pollo al ajillo Fruta	Mejillones en salsa Lubina a la espalda Pastel vasco
CENA	Sanjacobs de calabacín Ensalada Yogur	Hojaldre de atún Ensalada Fruta	Sándwich Croque Monsieur Yogur	Ensalada tabulé Hummus con tostas	Empanadillas caseras Fruta	Pastel de verduras Ensalada verde Yogur	Tortilla de calabacín Fruta