



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL DICIEMBRE

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Judías verdes a la italiana Quinoa con verduras Fruta	Sopa de tomate Atún encebollado c/ arroz Fruta	Sopa de verduras Noodles con verduras Fruta	Ensalada de bulgur Merluza con salsa yogur Yogur	Ensalada de espinacas Arroz tres delicias Natillas de chocolate	Crema de calabaza Costillas c/salsa barbacoa Tiramisú	
CENA		Crepes de pollo y puerro Ensalada Yogur	Bocadillo vegetal Fruta	Brócoli gratinado Tortilla francesa Yogur	Patatas Hasselback Fruta	Hamburguesas de soja texturizada c/ensalada Yogur	Tortilla de calabacín Ensalada Fruta	
SEMANA 2		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Sopa de fideos Espinacas con garbanzos Yogur	Sopa de pescado Nuggets de salmón Fruta	Crema de alcachofas Arroz con verduras Fruta	Sopa de picadillo de pollo Canelones de atún Yogur	Crema de champiñones Alitas de pollo al horno Fruta	Ensalada de arroz Merluza en salsa verde Flan de turrón	Sopa de cebolla Carrilleras en salsa Petit de chocolate
CENA		Ratatouille Fruta	Quiche de verduras Yogur	Hamburguesa de alubias blancas Yogur	Wok de verduras Fruta	Tortilla de patatas Ensalada Fruta	Focaccia italiana Berenjenas a la plancha Yogur	Croquetas variadas con ensalada Fruta
SEMANA 3		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Sopa de verduras Pasta carbonara Yogur	Mejillones al vapor Bulgur con verduras Fruta	Sopa de ajo Huevos rotos con jamón Yogur	Caldo de verduras Lentejas con verduras Yogur	Minestrone Arroz con pollo caldoso Fruta	Crema de guisantes Lomo salsa champiñones Flan de café	Champiñones al ajillo Fideuá negra Sorbete de limón
CENA		Falafel Ensalada Fruta	Huevos rellenos gratinados	Croquetas de brócoli Fruta	Mini pizzas de berenjenas Ensalada Fruta	Pastel de atún Yogur	Alcachofas c/patatas Fruta	Flamenquines de pan de molde Yogur
SEMANA 4		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Guisantes con jamón Lasaña espinaca y queso Fruta	Gofio escaldado Salmón al horno Fruta	Crema de puerros Garbanzos con espinacas Yogur	Sopa de cebollas Pollo a la miel Fruta	Ensalada navideña Menú de Navidad Tarta de turrón	Ensalada caprese Estofado de cerdo c/patata Tarta manzana y hojaldre	Sopa de pescado Lubina a la espalda Galletas de Navidad
CENA		Mini tortillas de verduras Yogur	Calabacini carbonara Yogur	Croquetas de coliflor Ensalada Fruta	Cardo con salsa almendra Menú de Navidad Salchichón de chocolate	Pastel de patata y atún gratinado Yogur	Bocadillo Croque Monsieur Fruta	Pastel de verduras Fruta
SEMANA 5		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Lombarda c/manzana Lentejas con arroz Yogur	Crema de espinacas Bacalao confitado Mousse de turrón	Ensalada de aguacate Macarrones al horno Yogur	Sopa de verduras Huevos a la flamenca Fruta			
CENA		Empanadillas de jamón Fruta	Tortillitas de tomate Ensalada Fruta	Keftas de pollo Ensalada Fruta	Menú de Noche Vieja Tronco de Navidad Uvas de la suerte			