



# PequeRecetas

Menú mensual familiar

## MENÚ MENSUAL ENERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Menú de Año Nuevo Sorbete de limón	Sopa de ajo Lasaña de espinacas Fruta	Ensalada caprese Empanada de atún Manzanas asadas
CENA					Sándwich gratinado de atún Fruta	Hamburguesas de lentejas Ensalada Yogur	Menestra de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de fideos Salmón a la plancha Fruta	Crema de zanahorias Arroz al curry y garbanzos yogur	Menú de Reyes Roscón de Reyes	Crema de guisantes Pollo a la mostaza Fruta	Ensalada Waldorf Canelones de atún Fruta	Sopa de verduras Carrilleras en salsa Pannacotta de turrón	Calamares encebollados Lubina a la espalda Tarta de manzana
CENA	Tortitas de calabacín Ensalada Yogur	Alcachofas con patatas Fruta	Bocadillos Fruta	Patatas asadas c/espinaca Ensalada Yogur	Wok de verduras Pan tostado Fruta	Croquetas de coliflor con ensalada Fruta	Hamburguesas de soja Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de aguacate Espaguetis con gambas Yogur	Sopa de bulgur y lentejas Champiñones al horno Fruta	Sopa de tomate Albóndigas de atún Yogur	Crema de espinacas Arroz con setas Fruta	Crema de alcachofa Quinoa con verduras Fruta	Sopa de verduras Estofado de pavo Tarta de la abuela	Cocido madrileño Flan de huevo
CENA	Espaguetis de calabacín Yogur	Brócoli gratinado con queso y pollo Yogur	Huevos al plato Ensalada Fruta	Ensalada de alubias Yogur	Nuggets de salmón Ensalada Yogur	Tortilla de berenjenas Ensalada Fruta	Flamenquines pan de molde c/ ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de col Atún encebollado Yogur	Caldo de verduras Lentejas con verduras Yogur	Ensalada de espinacas Arroz con verduras Yogur	Sopa de cebolla Macarrones con tomate Fruta	Crema de puerros Calabacines rellenos verd. Yogur	Navajas a la plancha Bacalao a la riojana Creme brûlée	Ensalada tabulé Costillas a la barbacoa Tiramisú
CENA	Croquetas de cocido Ensalada Yogur	Tortilla de pan Ensalada Fruta	Pastel de patata y atún Ensalada Yogur	Hamburguesas de alubias Ensalada Yogur	Keftas de pollo Ensalada Fruta	Sanjacobos de calabacín Yogur	Quiche de espinacas Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de brócoli Pollo a la cerveza Fruta	Sopa de pescado Merluza en salsa Yogur	Ensalada Arroz con lentejas Yogur	Crema de castañas Brochetas de salmón Fruta	Papas aliñás Pastel de carne Yogur	Sopa de verduras Pastel de pescado Yogur	Tequeños de queso Estofado de cerdo Fruta
CENA	Croquetas de espinacas Ensalada Yogur	Pisto con huevo frito Fruta	Tortillitas de tomate Ensalada Fruta	Cuscús con verdura Yogur	Mini tortillas de verdura con ensalada Fruta	Quiche de calabacín Yogur	Bocadillo de calamares Yogur