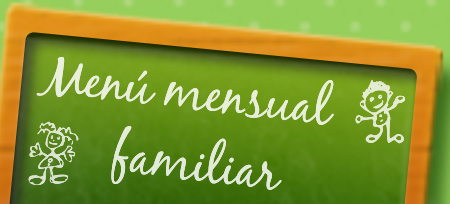




PequeRecetas



MENÚ MENSUAL FEBRERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada caprese Pollo al limón Fruta	Sopa de tomate Huevos rotos c/jamón Yogur	Sopa de verduras Lentejas con arroz Yogur	Crema de puerros Bulgur con pimientos Yogur	Sopa de ajo Macarrones c/tomate Fruta	Espinacas con garbanzos Quinoa con verduras Fruta	Mejillones al vapor Arroz con pulpo Orejas de Carnaval
CENA	Pastel de verduras y queso Fruta	Ensalada verde Tartaletas pisto y sardinas Fruta	Bocadillo vegetal Fruta	Merluza a la plancha Ensalada Fruta	Quiche de verduras Yogur	Alcachofas con patatas Yogur	Pizza de coliflor Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabacín Alitas de pollo al horno Fruta	Sopa de verduras Arroz con verduras Yogur	judías verdes a la italiana Cuscús con verduras Yogur	Bruschetta Espaguetis con pesto Fruta	Sopa de pescado Albóndigas de pescado Fruta	Crema de calabaza Patatas a la riojana Buñuelos de viento	Navajas a la plancha Fideuà negra Postre de San Valentín
CENA	Hamburguesas de soja y ensalada Yogur	Pastel de berenjenas Ensalada Fruta	Empanada de atún Fruta	Croquetas de brócoli Ensalada Yogur	Falafel Ensalada Yogur	Huevos al plato Fruta	Croque Monsieur Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de aguacate Lentejas mil y una noches Yogur	Brócoli gratinado Lasaña de espinacas Yogur	Arroz blanco Pollo a la cerveza Fruta	Sopa de cebolla Bacalao a la riojana Fruta	Crema de guisantes Arroz pilaf Yogur	Berenjenas a la plancha Noodles con gambas Flan de chocolate	Patatas al horno Carrilleras al vino tinto Crepes de manzana
CENA	Tortilla de pan Ensalada Fruta	Tostadas boniato c/atún Ensalada Fruta	Hamburguesas de alubias Yogur	Champiñones rellenos Ensalada Yogur	Aguacates rellenos Ensalada Fruta	Pizza casera Fruta	Ensalada de patatas Calabacín rebozado Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Ensalada Waldorf Pasta con salmón Fruta	Guisantes con jamón Bulgur con verduras Yogur	Crema de zanahorias Chipirones en su tinta Fruta	Crema de alcachofas Arroz con soja texturizada Fruta	Ensalada de espinacas Merluza en salsa verde Flan de naranja	Mojo picón con papas Costillas a la barbacoa Mousse de limón
CENA	Flamenquines pan molde Ensalada de zanahoria Fruta	Tortilla francesa Ensalada Yogur	Croquetas variadas Ensalada verde Fruta	Quiche de calabacín Yogur	Keftas de pollo Ensalada Yogur	Tequeños de queso Ensalada Fruta	Sándwich 3 quesos c/ tomate Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							
CENA							