



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL MARZO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Guisantes con jamón Macarrones con tomate Yogur	Sopa de verduras Rape al horno c/patatas Fruta	Setas a la plancha Albóndigas de pollo y manzana con patatas	Espinacas con garbanzos Berenjenas rellenas c/champiñones y bechamel	Coles de bruselas c/bacon Arroz con verduras Fruta	Ensalada alubias y atún Espaguetis a la marinera tiramisú	Bruschetta italiana Guiso de ternera Flan de naranja
CENA	Sanjacobos de calabacín Tomate c/orégano Fruta	Tortilla de pan Ensalada Yogur	Berenjenas rebozadas Ensalada Fruta	Tortillitas de bacalao Ensalada Fruta	Espaguetis de calabacín Yogur	Bocadillos vegetales Fruta	Quiche de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada verde Lentejas con arroz Yogur	Porrusalda Lubina a la espalda Fruta	Ensalada Waldorf Pollo guisado en salsa Yogur	Habas con jamón Quinoa con verduras Yogur	Alcachofas con jamón Pasta con salmón ahumad Yogur	Ensalada de garbanzos Lasaña de calabacín Flan de queso	Chipirones a la plancha Merluza a la marinera Tartamanzana y hojaldre
CENA	Tortilla de espinacas, jamón y queso Fruta	Ratatouille Yogur	Patatas griegas Fruta	Minipizzas de calabacín y albahaca Fruta	Fajitas de pollo Fruta	Croquetas variadas Ensalada Yogur	Baba Ganoush c/tostas Tabulé Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Champiñones al horno Bulgur con verduras Fruta	Crema de guisantes Bacalao confitado Fruta	Espárragos c/jamón Pollo al ajillo Fruta	Lentejas con verduras Canelones pan de molde Yogur	Escalivada Arroz con pulpo Yogur	Brócoli gratinado Pasta con salsa pesto Yogur	Calamares encebollados Salmón al horno Mousse de limón
CENA	Aguacates rellenos Yogur	Croquetas coliflor horno Ensalada de tomate Yogur	Tarta salada de repollo Yogur	Patatas Hasselback Fruta	Minitortillas verdura Ensalada Fruta	Koftas Ensalada Fruta	Ensalada verde Albóndigas de soja Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Arroz blanco Bacalao a la riojana Yogur	Crema de espárragos Espaguetis a la carbonara Fruta	Ensalada aguacate Atún encebollado Fruta	Sopa de verduras Pollo a la miel Fruta	Ensalada de lentejas Cuscús con verduras Fruta	Wok de verduras Costillas a la barbacoa Tarta de la abuela	Ceviche de mejillones Fideuá negra Natillas caseras
CENA	Bocadillo vegetal Fruta	Edamame salteado Croquetas de brócoli Fruta	Empanadillas de jamón Ensalada Yogur	Pastel de arroz y atún Yogur	Huevos al plato Fruta	Quiche de calabacín Fruta	Falafel de garbanzos Ensalada Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de brócoli y queso Arroz a la milanesa Yogur	Ensalada de garbanzos Alcachofas rellenas Yogur	Champiñón rellenos atún Espaguetis con almejas Fruta				
CENA	Hamburguesas de bacalao Ensalada Fruta	Pastel verdura y queso Ensalada Fruta	Tortilla de patata Ensalada Fruta				