



# PequeRecetas

Menú mensual familiar

## MENÚ MENSUAL ABRIL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Crema de espárragos Alitas de pollo al horno Torrijas	Coles de bruselas al ajillo Potaje de Vigilia Pestiños	Croquetas patata bacalao Torta Pascualina Leche frita	Arroz a la milanesa Suquet de pescado Mona de Pascua
CENA				Cuscús con verduras Yogur	Croquetas de coliflor Ensalada Yogur	Bocadillo vegetal Fruta	Tortilla de judías verdes Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con verduras Alcachofas rellenas Yogur	Acelgas con patatas Muslos de pollo en salsa Fruta	Ensalada de aguacate Rigatoni con setas Fruta	Sopa de verduras Filetes empanados Fruta	Setas a la plancha Quinoa con verduras Yogur	Ensalada Waldorf Huevos a la flamenca Fruta	Sopa de pescado Arroz con pulpo Tarta manzana y hojaldre
CENA	Bulgur con pimientos Fruta	Sanjacobos de calabacín Ensalada mixta Yogur	Hummus de remolacha Ensalada de alubias Yogur	Ensalada alemana de patatas c/ tostas Fruta	Tortillitas de bacalao Ensalada Fruta	Quesadillas mexicanas Natillas caseras	Croquetas de brócoli Ensalada Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Brócoli salteado Pastel de merluza Fruta	Crema de zanahorias Huevos rotos con jamón Yogur	Champiñones al ajillo Pollo asado Fruta	Alubias con verduras Calabacines rell. verdura Yogur	Espárragos gratinados Espaguetis a la marinera Yogur	Guisantes con jamón Arroz pilaf Yogur	Puré de verduras Milanesa a la napolitana Flan de chocolate
CENA	Hamburguesas de soja Tomate en rodajas Yogur	Quiche de verduras Yogur	Empanadillas de atún Ensalada Yogur	Ensalada de quinoa Fruta	Coliflor al horno gratinada Ensalada Fruta	Croquetas variadas Bruschettas Fruta	Tortilla de berenjena Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Escalivada Pollo guisado Yogur	Ensalada de apio c/huevo Lentejas con arroz Yogur	Boniato al horno Costillas al horno Yogur	Alcachofas con jamón Noodles con verduras Fruta	Crema de calabacín Arroz con setas Fruta	Ensalada de espinacas Conejo con tomate Tarta de queso sin horno	Edamames aliñados Rape con patatas Arroz con leche
CENA	Patatas rellenas de atún Fruta	Calzone de espinacas y queso Fruta	Tortitas de calabacín Ensalada Fruta	Calamares a la romana Ensalada Yogur	Menestra de verduras con judías Yogur	Pizza casera Fruta	Ensalada tabulé Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de puerros Pollo rebozado c/ensalada Fruta	Ensalada de lentejas Pasta con pesto espinaca Fruta	Verduras al horno Albóndigas de rape Fruta	Ensalada caprese Champiñones c/bulgur Yogur	Crema de guisantes Moussaka Fruta		
CENA	Espaguetis calabacín Ensalada Fruta	Ratatouille Yogur	Tortilla de patatas Ensalada Yogur	Croque Monsieur Fruta	Croquetas de arroz y atún Ensalada Fruta		