



PequeRecetas

Menú mensual
familiar

MENÚ MENSUAL ABRIL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Ensalada Waldorf Ñquis de espinacas Fruta	Vichyssoise Bacalao a la riojana Torrijas	Langostinos al horno Potaje de Vigilia Pestiños	Arroz a banda Soldaditos de Pavia Leche frita	Berberechos aliñados Bacalao al pil pil Mona de Pascua
CENA			Ensalada de lentejas Yogur	Cuscús con verduras Yogur	Croquetas de coliflor Ensalada Yogur	Bocadillo vegetal Fruta	Quiche de calabacín Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada caprese Lentejas con verduras Yogur	Tomates rellenos Pastel de pollo Fruta	Ensalada de aguacate Espaguetis a la carbonara Fruta	Arroz blanco Albóndigas en salsa Fruta	Sopa de verduras Muslos de pollo en salsa Yogur	Ensalada verde Arroz, garbanzos y curry Gelatina de naranja	Sopa de pescado Merluza a la gallega Tarta manzana y hojaldre
CENA	Hamburguesas caseras Patatas fritas Fruta	Croquetas de brócoli Ensalada mixta Yogur	Hamburguesas de alubias ensalada Yogur	Ensalada alemana de patatas c/ tostas Fruta	Croquetas de bacalao Ensalada verde Fruta	Quesadillas mexicanas Natillas caseras	Quinoa con verduras Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada verde Pastel patata y pollo Fruta	Crema de zanahorias Lomo relleno de espinacas Yogur	Boniato al horno Huevos al plato Fruta	Crema de brócoli Alubias con verduras Yogur	Crema de espárragos Espaguetis con almejas Yogur	Guisantes con jamón Arroz caldoso Yogur	Puré de verduras Pollo al ajillo Flan de naranja
CENA	Hamburguesa garbanzos Tomate en rodajas Yogur	Berenjena y calabacín rebozados Yogur	Patatas rellenas de atún Ensalada Yogur	Ensalada de quinoa Fruta	Coliflor al horno gratinada Ensalada Fruta	Pizza casera Helado de plátano	Tortilla de berenjena Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Escalivada Pollo guisado Yogur	Ensalada Cesar Lentejas con arroz Yogur	Puré de patatas Costillas al horno Yogur	Ensalada Lasaña de espinacas Fruta	Salmorejo Huevos a la flamenca Fruta	Ensalada de espinacas Rollitos de col y carne Tarta de queso sin horno	Champiñones al horno Merluza en salsa verde Arroz con leche
CENA	Empanadillas de atún Fruta	Calzone de espinacas y queso Fruta	Bocadillo de calamares Fruta	Tortitas de calabacín Ensalada de alubias Yogur	Pastel de verduras ensalada Yogur	Ensalada tabulé Bruschettas Fruta	Croquetas con ensalada Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de lentejas Pollo a la cerveza Fruta	Crema de puerros Pasta con alcachofas Fruta	Ensalada de arroz Albondigas de pescado Fruta	Ensalada caprese Moussaka Yogur			
CENA	Bolitas de jamón y queso Ensalada de espinacas Fruta	Ratatouille Yogur	Tortilla de patatas Ensalada Yogur	Croque Monsieur Fruta			