



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL MAYO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Porra antequerana Lomo de cerdo en salsa Fruta	<= LUNES 31 MAYO				Ensalada de garbanzos Calabacines rellenos Crepes de manzana	Navajas a la plancha Trucha al horno/patatas Fresas en vinagre
CENA	Quiche de espinacas Fruta	<= LUNES 31 MAYO				Bocadillos vegetales Yogur	Croquetas de calabacín Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de espinacas Pastel de merluza Yogur	Gazpacho de aguacate Espaguetis con albóndigas Fruta	Ensalada de quinoa Salmón a la naranja Yogur	Arroz a la milanesa Pastel de berenjenas Fruta	Crema de espárragos Pollo teriyaki Yogur	Habas con jamón Macarrones al horno Crema rápida de limón	Salmorejo Bacalao a la portuguesa Tarta de fresa sin horno
CENA	Quiche de verduras Fruta	Tortilla de judías verdes Ensalada Yogur	Croquetas de brócoli Ensalada Fruta	Ensalada Hamburguesas de alubias Yogur	Pastel de queso y verduras / Ensalada Fruta	Pan relleno de ensaladilla Ensalada Fruta	Tortilla de patatas Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Milanesas a la napolitana Fruta	Ensalada caprese Pollo a la cerveza Fruta	Acelgas con patatas Hamburguesas de atún Fruta	Setas con jamón Arroz con lentejas Yogur	Ensalada de espinacas Macarrones carbonara Fruta	Ensalada César Huevos a la flamenca Tarta de la abuela	Alcachofas al horno Arroz del señor et Manzanas asadas
CENA	Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur	Quinoa con verduras Yogur	Bocadillo de tortilla francesa y aguacate Fruta	Croquetas coliflor al horno Ensalada Fruta	Quiche de mejillones Fruta	Sándwich de pollo Yogur	Sanjacobs de calabacín Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho Rollo col rellenos de atún Fruta	Berenjenas a la plancha Calabacines rellenos Fruta	Vichyssoise Espaguetis con gambas Fruta	Champiñones al horno Bulgur con verduras Fruta	Croquetas de bacalao Merluza en salsa Yogur	Patatas a lo pobre Pollo al ajillo Yogur	Ajolblanco Tajine de cordero Natillas vainilla y chocolat
CENA	Pisto manchego c/ huevo frito Fruta	Ensalada de alubias Yogur	Quiche de calabacín Yogur	Filetes de soja c/limón Ensalada Yogur	Calzone de espinacas Fruta	Tortilla de berenjenas Ensalada Fruta	Hamburguesa garbanzos Ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Espaguetis al pesto Sepia a la plancha Yogur	Ensalada de col Pastel de carne Fruta	Gazpacho de fresas Arroz con setas Fruta	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Crema de calabacín Huevos rotos c/jamón Fruta	Ensalada pulpo/garbanzo Salmón al horno Yogur	Escalivada Moussaka de pollo Fondeu fruta y yogur
CENA	Tortillitas de verdura Ensalada Fruta	Judías verdes con patatas Ensalada Waldorf Yogur	Montaditos Ensalada Yogur	Coca de caballa Fruta	Sándwich vegetal Fruta	Mini-pizzas de berenjena Ensalada de arroz Fruta	Aguacates rellenos Fruta