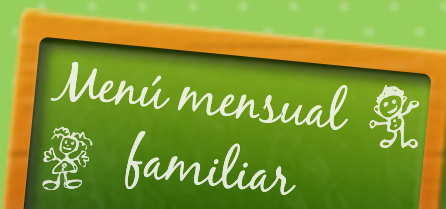




PequeRecetas



MENÚ MENSUAL JUNIO

| SEMANA 1 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|---|---|---|---|---|---|--|
| COMIDA | | Gaspacho de aguacate Pastel de merluza/patata Fruta | Setas a la plancha Quiché de verduras Fruta | Ensalada Waldorf Macarrones con tomate Fruta | Ensalada de garbanzos Pimientos rellenos quinoa Yogur | Ensalada queso de cabra Bacalao a la riojana Fruta | Escalivada de verduras Pollo Tandoori Fresas en vinagre |
| CENA | | Crepes rellenos requesón Ensalada Fruta | Huevos rellenos Ensalada Yogur | Calamares a la andaluza Ensalada de espinacas Fruta | Croquetas calabacín Ensalada Fruta | Tortilla espinacas y queso Ensalada Helado de 1 ingrediente | Pastel de verduras Yogur |
| SEMANA 2 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Ensalada de quinoa Canelones frios de jamón Yogur | Ensalada de alubias Huevos rotos con jamón Yogur | Arroz con setas Queso cabra a la plancha Fruta | Judías verdes con pesto Albóndigas c/queso Yogur | Sopa fría melón c/jamón Cuscús con verduras Fruta | Ensalada caprese Pollo a la miel Crema de limón | Mejillones en salsa picant Rape al horno c/patatas Helado Oreo |
| CENA | Hamburguesas de salmón Ensalada Fruta | Croquetas de espinacas Ensalada Fruta | Bocadillo saludable Yogur | Tortillitas de bacalao Ensalada Fruta | Calabacín y berejena rebozados / Ensalada Yogur | Hummus de lentejas Tostas con requesón Yogur | Tabulé Fruta |
| SEMANA 3 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Vychissoise Albóndigas pavo en salsa Fruta | Salpicón de marisco Arroz con pulpo Yogur | Bruschetta con jamón Macarrones con queso Fruta | Gaspacho andaluz Hamburguesas soja Fruta | Alcachofas salteadas Lomo a la naranja Fruta | Ensalada de col Pollo al curry con nata Crepes de manzana | Ensaladilla de gambas Merluza a la marinera Flan de queso |
| CENA | Calabacini carbonara Fruta | Ensalada Nicoise Fruta | Sanjacobs de calabacín Ensalada Yogur | Crepes espinacas y queso Ensalada Yogur | Tortilla de patatas Ensalada de espinacas Yogur | Ensalada de lentejas Baba ganoush/tostas Fruta | Flamenquines pan molde Ensalada Fruta |
| SEMANA 4 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Ajoblanco Calabacines rell. merluza Fruta | Berenjenas a la plancha Quiche de jamón y queso Fruta | Salmorejo Arroz con verduras Yogur | Queso de cabra frito Ensalada de pasta Fruta | Gaspacho de sandía Salmón a la plancha Fruta | Huevos a la flamenca Ensalada Fondué fría de fruta | Tomates rellenos Strogonoff de ternera Tarta de la abuela |
| CENA | Hamburguesas de alubias Ensalada Yogur | Tortillitas de tomate Ensalada Fruta | Bocadillo de calamares Ensalada Yogur | Falafel Ensalada Fruta | Pizza casera Fruta | Sándwich de pollo Fruta | Croquetas de arroz Ensalada Yogur |
| SEMANA 5 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Porra antequerana Arroz al curry Fruta | Patatas con acelgas Pollo a la cerveza Fruta | Guisantes con jamón Espaguetis con albóndigas Yogur | | | | |
| CENA | Quesadillas sincronizadas Ensalada Fruta | Sándwich de atún Ensalada Yogur | Quesitos empanados Ensalada Fruta | | | | |