



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL JUNIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Gazpacho 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 fríos 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	Gazpacho 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	Sanjacobos 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	Gazpacho 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				