



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL JULIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Ensalada griega Bienmesabe Fruta	Gazpacho de melón Ensalada de quinoa Fruta	Escalivada Merluza a la marinera Mousse de limón	Ensalada de arroz Albóndigas de pavo / salsa Tarta de yogur
CENA				Zarangollo murciano Ensalada Fruta	Huevos rellenos aguacate y mejillones / Ensalada Fruta	Croquetas de calabacín Ensalada Fruta	Ensalada de alubias Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sepia a la plancha Lasaña de atún Fruta	Ajo blanco Pollo al limón/ensalada Yogur	Gazpacho de fresas Huevos rotos c/jamón Fruta	Tabulé Pastel de salmón Fruta	Gazpacho de aguacate Rigatoni con setas Yogur	Ensalada de verano Lomo a la naranja Petit de fresa	Almejas a la marinera Paella de marisco Tarta de limón
CENA	Ensalada César Bruschetta Fruta	Bocadillo Croque Monsieur Fruta	Hamburguesas de garbanzos/ensalada Yogur	Ensalada malagueña Yogur	Judías verdes con huevo y champiñones Yogur	Tortitas de calabacín Ensalada Fruta	Ensalada de lentejas Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Carpaccio de sandía Brazo de patata c/sardina Fruta	Gazpacho andaluz Filetes empanados Ensalada/ Fruta	Calamares a la andaluza Cuscús con verduras Fruta	Ensalada de verano Arroz con verduras Fruta	Ensalada pulpo / garbanzo Calabacín a la plancha con caballa / Fruta	Porra antequerana Pasta con salsa pesto Tiramisú	Setas a la plancha Arroz al curry con nata Tarta de fruta
CENA	Croquetas caseras Ensalada Yogur	Falafel de lentejas Ensalada de espinacas Yogur	Tortilla de pan Ensalada Fruta	Sándwich de pollo Yogur	Cachapas venezolanas Yogur	Pastel de queso y verduras Ensalada Fruta	Pisto con huevo Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de quinoa Chipirones a la plancha Yogur	Gazpacho de aguacate Huevos a la flamenca Yogur	Ensalada de pasta Filetes de calabacín y pavo Fruta	Ensalada de espinacas Arroz con setas Fruta	Salmorejo Merluza con salsa yogur Ensalada/fruta	Patatas alioli Pollo teriyaki Fondue de fruta y yogur	Gazpacho de sandía Fideuá Panna cotta
CENA	Hummus de berenjena Hummus de garbanzos Tostas / ensalada	Croquetas de arroz y atún Ensalada Fruta	Brochetas de pollo Ensalada Yogur	Hamburguesas c/ ensalada Fruta	Flamenquines de pan de molde Fruta	Mini pizzas de berenjena Crepes rell. c/requesón Fruta	Ensalada de lentejas Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Waldorf Albondigòn Yogur	Ensalada de alubias Salmón a la naranja Yogur	Sopa de melón con jamón Noodles con verduras Yogur	Berenjenas a la plancha Arroz al curry Fruta	Vichyssoise Albóndigas de pollo Ensalada/ Yogur	Gazpacho andaluz Bulgur con pimientos Helado de plátano	
CENA	Bocadillo vegetal Fruta	Sanjacobos de calabacín Ensalada Fruta	Huevos rellenos Ensalada Fruta	Calamares a la romana Ensalada Yogur	Tortilla de calabacín Fruta	Sándwich de atún Ensalada Fruta	