PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL AGOSTO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de espinacas Brochetas verduras y pollo Fruta	Ensalada de patata Hamburguesa de pescado Fruta	<-- Lunes 30 agosto <-- Martes 31 agosto				Ensalada caprese Secreto ibérico /plancha Crepes de manzana
CENA	Tortillitas de tomate Ensalada Fruta	Chips de calabacín Ensalada Fruta	<-- Lunes 30 agosto <-- Martes 31 agosto				Quiche de verduras Fruta
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada tabulé Merluza a la plancha Yogur	Guisantes con jamón Ensalada griega de arroz Yogur	Gazpacho de melón Ensalada pasta con pesto Fruta	Patatas alioli Chipirones a la plancha Fruta	Crema Vichyssoise Ensalada de quinoa Yogur	Salpicón de marisco Pastel de salmón Flan de queso microondas	Arroz tres delicias Strogonoff en salsa Helado oreo
CENA	Croquetas de espinacas Ensalada Fruta	Pisto con huevo frito Fruta	Keftas de pollo Ensalada Fruta	Falafel Ensalada lechuga/tomate Yogur	Tortilla de espinacas Ensalada Fruta	Bocadillo vegetal Yogur	Hamburguesas de soja Ensalada Fruta
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Salmorejo Pastel de merluza Fruta	Ensalada de espinacas Pollo a la miel Fruta	Sopa fría melón y jamón Lasaña fría de atún Yogur	Gazpacho de aguacate Huevos rotos con jamón Yogur	Ensalada de lentejas Arroz con verduras Yogur	Gazpacho de sandía Lomo a la naranja Polos caseros	Boquerones fritos Arroz con pulpo Tiramisú
CENA	Espaguetis de calabacin Yogur	Flamenquines pan molde Ensalada Yogur	Hamburguesas de alubias Ensalada Fruta	Wok de verduras Ensalada Fruta	Nuggets merluza y calabacín Fruta	Sanjacobos de calabacín Ensalada Fruta	Pizza vegetal Fruta
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Ensalada de judías verdes Pastel de patata y atún Yogur	Huevos rellenos jamón Ensalada de quinoa Yogur	Ajoblanco Bulgur con pimientos Fruta	Gazpacho Pasta a la carbonara Yogur	Ensalada de aguacate Pollo al curry con arroz Yogur	Escalivada Merluza salsa de yogur Mousse de limón	Ensaladilla rusa Salchichas al vino Tarta de la abuela
CENA	Croquetas de calabacín Ensalada Fruta	Sándwich de pollo Ensalada Fruta	Ensalada de garbanzos Yogur	Tortillitas de bacalao Ensalada Fruta	Tortilla francesa Ensalada Fruta	Ensalada Hamburguesas lentejas Yogur	Quesitos empanados Ensalada Yogur
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Croquetas variadas Salmón a la naranja Fruta	Ensalada de judías verdes Pollo al limón Yogur	Ensalada griega Espaguetis con almejas Yogur	Ensalada verde Pastel de carne y patata Fruta	Salmorejo Arroz con champiñones Yogur	Ensalada de col Libritos de lomo Helado de plátano	Gambones a la plancha Bacalao a la portuguesa Tarta de queso sin horno
CENA	Ensalada Nicoise Yogur	Tortilla de sobrasada y queso/ Ensalada Fruta	Falafel de lentejas Ensalada Yogur	Bocadillo vegetal Ensalada fruta	Aguacates rellenos Ensalada Fruta	Ensalada de alubias Yogur	Tortilla de patatas Ensalada Yogur