



# PequeRecetas

Menú mensual familiar

## MENÚ MENSUAL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Ensalada de lentejas Espaguetis con pesto Fruta	Ensalada griega Arroz con calamares Yogur	Ensalada Waldorf Patatas griegas Fruta	Arroz pilaf Brochetas de salmón Flan de queso	Patatas alioli Pastel de carne y verduras Pastel vasco
CENA			Ensalada caprese Bruschettas Fruta	Tortilla de sobrasada Ensalada Fruta	Ensalada de alubias Yogur	Queso cabra a la plancha Ensalada Yogur	Judías verdes con huevo Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de pasta Pastel de atún Fruta	Papas aliñás Albóndigas pavo en salsa Yogur	Bacalao a la riojana Pisto Fruta	Huevos rellenos de jamón Arroz con verduras Fruta	Vichyssoise Calabacines rellenos Fruta	Guisantes con jamón Quinoa con verduras Pannacotta	Navajas a la plancha Espaguetis a la marinera Helado de plátano casero
CENA	Zarangollo murciano Yogur	Tacos de guacamole y garbanzos Fruta	Patatas Hasselback Ensalada yogur	Hamburguesa de alubias Ensalada Yogur	Flamenquines pan de molde/ensalada Fruta	Berenjenas con miel Ensalada de patata Fruta	Tortilla de espinacas Ensalada de tomates Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Berenjenas a la plancha Arroz al curry c/garbanzos Yogur	Ensalada de espinacas Pastel de pollo y patata Yogur	Pasta con salmón ahumad Filetes de caballa c/verdur Fruta	Ratatouille Lomo a la naranja Fruta	Champiñones al ajillo Pimientos rellenos de atún Fruta	Ensalada rúcula y queso Huevos a la flamenca Natillas caseras	Ensalada de col Arroz con conejo Tarta de la abuela
CENA	Revuelto de setas Ensalada Fruta	Croquetas de calabacín Ensalada de aguacate Fruta	Ensalada de lentejas Tostas Yogur	Pizza vegetal Yogur	Quiche de verduras Fruta	Bocadillo de calamar Ensalada Fruta	Tortitas de calabacín Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada verde Pastel de merluza Yogur	Crema de calabacín Macarrones con tomate Yogur	Ensalada malagueña Berenjenas rellenas Fruta	Acelgas con patatas Albóndigas de soja text. Yogur	Tomates rellenos Pollo al curry c/nata Fruta	Escalivada Hamburg. de garbanzos Petit casero	Langostinos a la plancha Arroz con mejillones Flan de chocolate
CENA	Boniato al horno Hamburguesas de lentejas Fruta	Tortilla de patatas Ensalada Fruta	Sándwich vegetal Yogur	Espaguetis de calabacín con atún y tomate Fruta	Croquetas de brócoli Ensalada Yogur	Baba Ganoush y tostas Aros de cebolla Yogur	Calzone de espinacas Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Patatas a lo pobre Albóndigas en salsa Yogur	Ensalada caprese Pasta con pesto espinacas Fruta	Crema de brócoli Lentejas con verduras Yogur	Puré de verduras Merluza en salsa Fruta			
CENA	Tortilla de judías verdes Ensalada Fruta	Croquetas arroz y atún Ensalada Yogur	Bocadillo de tortilla, aguacate y pavo Fruta	Sanjacobos de calabacín Ensalada Fruta			