



# PequeRecetas

Menú mensual familiar

## MENÚ MENSUAL OCTUBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Guisantes con jamón Risotto calabaza y queso Yogur	Crema brócoli con queso Calabacines rellenos verd. Flan de chocolate	Brandada de bacalao Fideuá negra c/chipirones Tarta de manzana
CENA					Torta pascualina (tarta de acegas) Fruta	Pollo rebozado c/cereales Ensalada Fruta	Quesitos empanados Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de verduras Huevos a la flamenca Yogur	Coles de bruselas al ajillo Pastel de merluza Fruta	Crema de calabaza Macarrones al horno Fruta	Sopa de tomate Estofado de pavo C/patat Fruta	Verduras al horno Salmón al horno Fruta	Crema de zanahoria Lomo a la naranja Manzanas asadas	Setas a la plancha Arroz con calamares Panna Cotta
CENA	Croquetas de espinacas Ensalada verde Fruta	Tortitas de calabacín con salsa de yogur Fruta	Tacos veg c/garbanzos y guacamole / Ensalada Yogur	Pastel de berenjena Fruta	Tortilla de pan Ensalada Fruta	Quiché de verduras Fruta	Hamburguesas de alubia Ensalada Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de guisantes Lasaña de espinacas Yogur	Ensalada griega Muslos de pollo al horno Fruta	Ensalada de espinacas Lentejas con arroz Yogur	Sopa de verduras Bacalao a la portuguesa Fruta	Acelgas con bechamel Alitas de pollo al horno Yogur	Ensalada de aguacate Empanada de mejillones Crepes con nocilla	Sopa de fideos Carilleras al vino tinto Tarta de requesón
CENA	Bolitas de atún y queso Ensalada Fruta	Ensalada de quinoa Yogur	Quiche jamón y queso Fruta	Tortillitas de verdura Ensalada Yogur	Pizza casera Fruta	Croquetas de calabacín Ensalada mixta Fruta	Ensalada de garbanzos Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada caprese Calabacines rellenos de merluza / Fruta	Crema de alcachofas Lentejas con verduras Yogur	Champiñones al ajillo Espaguetis con gambas Yogur	Porrusalda Moussaka de berenjenas Fruta	Crema calabaza y parmes Arroz con pollo y verduras Yogur	Judías verdes c/patatas Aguacate c/huevo y bacon Fruta	Bruschettas Brochetas de salmón Tarta queso Philadelphia
CENA	Tortilla de patatas Ensalada Yogur	Tortilla rellena c/atún Ensalada Fruta	Pastel de queso y verduras Yogur	Falafel Ensalada Yogur	Pan de jamón Ensalada Fruta	Calzone de espinacas Fruta	Bocadillo vegetal Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Berenjenas a la plancha Guiso de patatas y mejillo Fruta	Ensalada verde Arroz al curry c/garbanzos Yogur	Cuscús con verduras Albóndigas de pollo Fruta	Boniato al horno Nuggets de salmón Yogur	Crema de calabaza Pasta con bechamel Yogur	Crema de brócoli Albóndigas de pescado Fruta	Sopa de cebolla Huevos rotos con jamón Yogur
CENA	Croquetas de queso Ensalada Yogur	Espaguetis de calabacín a la carbonara Fruta	Coliflor al horno c/becham Ensalada Fruta	Queso de cabra al horno Ensalada Fruta	Ensalada de alubias Fruta	Flamenquines pan de molde y ensalada Fruta	Chips de calabacín Hummus de lentejas Yogur