



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL NOVIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de verduras Lasaña de atún Fruta	Ensalada de alubias Guiso de patatas Fruta	Sopa de tomate Arroz con calamares Fruta	Setas al cabrales Cuscús con verduras Fruta	Crema de brócoli Merluza en salsa Fruta	Crema de zanahoria Pollo agridulce c/arroz Fruta	Escalivada Carne guisada c/patatas Natillas caseras
CENA	Tortilla de acelga c/jamón ensalada Yogur	Brócoli gratinado Ensalada Fruta	Sándwich Croque Monsieur Yogur	Ensalada tabulé Hummus con tostas	Calzone de espinacas Fruta	Pastel de verduras Ensalada verde Yogur	Quiche de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabaza Sepia con guisantes Yogur	Ensalada de aguacate Arroz con pollo y verduras Fruta	Ensalada de patata Salmón c/salsa naranja Fruta	Croquetas queso de cabra Bulgur con verduras Fruta	Espinacas con garbanzos Quiché de calabacín Yogur	Crema de puerro Patatas rellenas de atún Flan de huevo	Sopa de fideos Costillas al horno Crepes de manzana
CENA	Crepes de espinacas y queso ricotta Fruta	Bolitas de calabacín Ensalada Fruta	Hamburguesas de soja Ensalada Yogur	Sándwich Club Yogur	Pizza casera Fruta	Huevos al plato Ensalada Fruta	Quesitos empanados Ensalada fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de guisantes Quinoa con verduras Yogur	Patatas a lo pobre Alitas de pollo al horno Fruta	Judías verdes con huevo Macarrones con tomate Yogur	Boniato al horno Pastel de carne Fruta	Champiñones al ajillo Lentejas rojas al curry Yogur	Crema de zanahoria Huevos rotos con jamón Yogur	Navajas a la plancha Arroz con mejillones Tarta de la abuela
CENA	Chipirones a la plancha Ensalada Fruta	Sanjacobos de calabacín Ensalada Fruta	Tortitas de atún Ensalada Fruta	Croquetas de zanahoria Ensalada Yogur	Tortilla de sobrasada Ensalada verde Fruta	Empanadillas de jamón Fruta	Tarta salada de col y bacon Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de verduras Huevos a la flamenca Fruta	Puré de coliflor Albóndigas pavo c/arroz Fruta	Alcachofas con jamón Espaguetis con gambas Fruta	Ensalada Waldorf Berenjenas rellenas Fruta	Sopa de tomate Pastel de merluza Yogur	Crema de champiñones Arroz al curry c/garbanzos Quesada pasiega	Sopa de pescado Bienmesabe c/ensalada Mousse de limón
CENA	Keftas con salsa de yogur Ensalada Fruta	Croquetas de boletus Ensalada Yogur	Quiche de espinacas Fruta	Tortilla de patata Ensalada de lentejas Fruta	Flamenquines de pan de molde/ensalada Fruta	Calzone queso y salami Fruta	Bocadillo vegetal Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de garbanzos Muslos de pollo al horno Fruta	Croquetas c/ensalada Pasta a la carbonara Fruta					
CENA	Tortitas de calabacín Ensalada Yogur	Hojaldre de atún Fruta					