



# PequeRecetas

## Menú mensual familiar

### MENÚ MENSUAL DICIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Arroz tres delicias Pastel de queso y verduras Fruta	Sopa de verduras Risotto quinoa y calabaza Fruta	Ensalada de bulgur Merluza c/salsa pimientos Yogur	Ensalada de espinacas Arroz con verduras Pastel quesitos y sobaos	Crema de calabaza Patatas con costillas Fruta
CENA			Sepia a la plancha Ensalada Yogur	Brócoli gratinado Tortilla francesa Yogur	Patatas Hasselback Ensalada Fruta	Hummus de lentejas Bruschettas mixtas Yogur	Tortilla de calabacín Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de fideos Espinacas con garbanzos Yogur	Tomates rellenos de atún Nuggets de salmón c/ ensalada - Fruta	Crema de alcachofas Patatas a la importancia Fruta	Sopa de verduras Arroz con calamares Fruta	Crema de tomate Contramuslos en salsa Fruta	Espaguetis con almejas Bacalao a la riojana Fruta	Sopa de cebolla Guiso de conejo Flan de turrón
CENA	Crepes de requesón Ensalada Fruta	Quiche de espinacas Yogur	Hamburguesa de alubias blancas c/ensalada Yogur	Quesitos empanados Ensalada Yogur	Tortilla de judías verdes Ensalada Fruta	Pizza casera Fruta	Croquetas variadas con ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada griega Lentejas con chorizo Yogur	Mejillones al vapor Cuscús con verduras Fruta	Sopa de ajo Huevos rotos con jamón Yogur	Crema de guisantes Macarrones con tomate Yogur	Setas al cabrales Pollo a la cerveza c/arroz Fruta	Puré de coliflor Lomo de cerdo a la naranj Yogur	Crema zanahoria y jengibr Fideuá negra Manzanas asadas
CENA	Patatas gratinadas Ensalada Fruta	Queso de cabra empanado c/ensalada Fruta	Croquetas de espinacas Ensalada Fruta	Sanjacobos calabacín Ensalada Fruta	Pastel de atún Ensalada Yogur	Alcachofas c/patatas Fruta	Flamenquines de pan de molde Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Croquetas de brócoli Lentejas con arroz Fruta	Porrusalda Salmón al horno Fruta	Croquetas de coliflor Pastel de verduras Yogur	Sopa de tomate Pollo a la miel Fruta	Minestrone Filetes de calabacín y pavo Fruta	Ensalada navideña Menú de Navidad Tarta de turrón	Sopa de pescado Garbanzos con langostino Fruta
CENA	Mini tortillas de verduras Yogur	Calabacini carbonara Yogur	Patatas con acelgas Ensalada Fruta	Tostas con revuelto de setas y ensalada Fruta	Cardo con salsa almendra Menú de Navidad Turrón de yema	Bocadillo vegetal Fruta	Tortilla de pan ensalada Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lombarda c/manzana Lentejas con verduras Yogur	Crema de espinacas Bacalao a la portuguesa Fruta	Ensalada de aguacate Macarrones a la carbonar Yogur	Sopa de verduras Albóndigas de pavo Fruta	Setas a la plancha Pastel de arroz y atún Fruta		
CENA	Empanadillas de jamón Fruta	Tortillitas de tomate Ensalada Fruta	Crepes de espinacas Ensalada Fruta	Croquetas mixtas Ensalada Fruta	Menú de Noche Vieja Tronco de Navidad Uvas de la suerte		