



# PequeRecetas

Menú mensual familiar

## MENÚ MENSUAL FEBRERO

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Sopa de tomate Canelones de carne y paté Fruta	Sopa de verduras Huevos a la flamenca Fruta	Crema calabaza/calabacín Merluza en papillote Yogur	Espinacas a la crema Pechugas pollo al horno Fruta	Garbanzos c/calabacín Cuscús con verduras Fruta	Mejillones al curry Arroz con calamares Milhojas de crema	
CENA		Bocadillo de sardina Yogur	Croquetas de coliflor al horno/Ensalada Yogur	Crepes de espinacas y requesón Fruta	Quiche de verduras Yogur	Alcachofas rellenas Ensalada Yogur	Sanjacobos de calabacín Ensalada Yogur	
SEMANA 2		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Croquetas de queso Patatas rellenas/ensalada Fruta	Crema calabacín/puerro Pastel de berenjenas Yogur	judías verdes a la italiana Risotto alla milanese Yogur	Espaguetis con pesto Filete calabacín y pavo Fruta	Sopa de pescado Bacalao a la portuguesa Fruta	Puré de coliflor Lomo a la sal Fruta	Almejas a la marinera Arroz negro con sepia Quesada pasiega
CENA		Empanada de col lombarda Yogur	Pollo crujiente con cereales Ensalada Fruta	Tortitas de atún Tomate en rodajas Fruta	Hamburguesa garbanzos Ensalada Yogur	Quiche de espinacas Yogur	Huevos al plato Fruta	Ensalada de lentejas Fruta
SEMANA 3		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Guisantes con jamón Lasaña de espinacas Yogur	Sopa de verduras Pastel de carne y patata Yogur	Acelgas gratinadas Arroz con pollo Fruta	Sopa de cebolla Merluza c/pimientos Fruta	Brócoli gratinado Pasta con boloñesa de soja texturizada/Yogur	Crema de zanahoria Pastel crujiente gambas Fruta	Patatas al horno Caldereta de cordero Flan de naranja
CENA		Tortilla de pan Ensalada Fruta	Pastel de atún Ensalada Fruta	Hamburguesas de alubias Yogur	Croquetas de calabacín Ensalada Yogur	Bocata de tortilla francesa, pavo y aguacate Fruta	Pizza casera Fruta	Queso de cabra a la plancha/Ensalada Fruta
SEMANA 4		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Ensalada de arroz Lentejas con verduras Yogur	Bulgur con verduras Salmón a la naranja Fruta	Judías verdes con tomate Macarrones a la carbonara Yogur	Sopa de pescado Sepia con patatas Fruta	Crema de alcachofas Arroz al curry c/garbanzos Fruta	Ensalada de espinacas Dorada al horno c/patatas Orejas de carnaval	Mojo picón con papas Conejo con tomate Filloas
CENA		Flamenquines pan molde Puré de zanahoria Fruta	Tortillitas de tomate Ensalada Yogur	Croquetas variadas Ensalada verde Fruta	Quiche de verduras Yogur	Fajitas de pollo Ensalada Yogur	Tortillitas de verduras Ensalada Fruta	Sándwich 3 quesos c/tomate Fruta
SEMANA 5		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Crema de espinacas Contramuslos en salsa Fruta						
CENA		Pastel de verduras y queso Fruta						