



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL ABRIL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Alubias con verduras Calabacines rell. verdura Yogur	Espárragos gratinados Milanesa a la napolitana Fruta	Arroz a la milanesa Brochetas de salmón Crepes de manzana
CENA					Ensalada de quinoa Fruta	Aguacates rellenos de ensalada griega Yogur	Pastel de verduras y quisantes/ Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Acelgas con patatas Muslos c/salsa de champi Fruta	Lentejas con verduras Alcachofas rellenas Yogur	Ensalada de arroz Pastel de carne y verdura Fruta	Sopa de verduras Pasta Alfredo con pollo Fruta	Espárragos en pasta filo Quinoa con verduras Yogur	Ensalada Waldorf Huevos a la flamenca Fruta	Sopa de pescado Arroz con calamares Panquemao
CENA	Croquetas de zanahoria Ensalada Yogur	Hojaldre de atún Ensalada Fruta	Tortilla de espinacas, jamón y queso Yogur	Ensalada de garbanzos Bolitas de queso y jamón Yogur	Tortillitas de bacalao Ensalada Fruta	Pizza casera Fruta	Bocadillo vegetal Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de zanahoria Lomo a la naranja c/puré Fruta	Guisantes con jamón Lasaña de espinacas Fruta	Champiñones al ajillo Albóndigas de pollo Calabaza al horno/Fruta	Ensalada de apio c/huevo Potaje de Vigilia Pestiños	Croquetas patata bacalao Torta Pascualina Leche frita	Sopa de fideos Merluza en salsa verde Yogur	Buñuelos de bacalao Arroz del señoret Mona de Pascua
CENA	Alcachofas a la romana Tostas de requesón Yogur	Empanadillas de jamón y queso Fruta	Quesitos empanados Ensalada Yogur	Calzone de espinacas Fruta	Quiché de verduras Fruta	Croquetas variadas Bruschettas Fruta	Tortilla de acelga y jamón Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de aguacate Arroz c/pollo y verduras Yogur	Ensalada de lentejas Huevos rotos c/jamón Yogur	Puré de boniato Costillas al horno Yogur	Alcachofas con jamón Pasta c/pesto de espinaca Fruta	Crema de guisantes Arroz con setas Yogur	Ensalada de espinacas Conejo al ajillo Tarta de queso sin horno	Edamames aliñados Trucha con patatas Fruta
CENA	Sándwich a los 3 quesos Fruta	Quiché de espinacas Fruta	Tortilla de pan Ensalada Fruta	Tortitas de atún Ensalada Yogur	Espaguetis de calabacín Fruta	Tortilla francesa Ensalada Fruta	Ensalada tabulé Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Habas con jamón Macarrones c/tomate Fruta	Croquetas de queso Pasta con pesto espinaca Fruta	Ratatouille Merluza a la plancha Fruta	Ensalada caprese Hamburguesa de garbanz Yogur	Ensalada griega Moussaka Fruta	Crema de espárragos Patatas rellenas asadas Fruta	
CENA	Pollo rebozado c/cereales Ensalada Fruta	Flamenquines pan de molde/Ensalada Yogur	Tortilla de patatas Ensalada Yogur	Croque Monsieur Fruta	Pastel de arroz y atún Ensalada Fruta	Champiñones c/bulgur Ensalada Yogur	