



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL JUNIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Ensalada Waldorf Macarrones a la carbonara Fruta	Ensalada/Hamburguesa de quinoa y garbanzo Yogur	Ensaladilla rusa Pastel de atún Helado de plátano	Escalivada de verduras Pollo Korma Fresas en vinagre
CENA				Rejos de pota fritos Ensalada de aguacate Fruta	Croquetas calabacín Ensalada Fruta	Tortilla de acelgas c/jamón / Ensalada Fruta	Judías verdes c/patatas Palitos de mozzarella Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada sandía y framb Pastel de carne y verdura Fruta	Gazpacho andaluz Huevos rotos con jamón Yogur	Ensalada de pasta Filete calabacín y pavo Fruta	Judías verdes con pesto Quiché de espinacas Yogur	Sopa fría melón c/jamón Bulgur con pimientos Fruta	Ensalada griega Pollo a la Kiev Crema de limón	Mejillones al curry Lenguado Menier Helado Oreo
CENA	Ensalada de alubias Yogur	Hamburguesas de salmón Ensalada Fruta	Tortillitas de tomate Ensalada Yogur	Pastel arroz y atún Ensalada Fruta	Pizza casera Fruta	Hummus de lentejas Ensalada caprese Yogur	Croquetas variadas Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Vichissoise Huevos a la flamenca Fruta	Ensalada de espinacas Arroz con calamares Yogur	Tostas con requesón Ensalada pasta, pesto y tomate seco / Fruta	Gazpacho de sandía Albóndigas soja c/patatas Fruta	Ensalada griega Pimientos rellenos Fruta	Gazpacho de melón Pollo a la mostaza Macedonia de fruta	Ensaladilla de gambas Fideuá de marisco Flan de queso
CENA	Espaguetis de calabacín c/atún y tomate Fruta	Croque Monsieur Fruta	Flamenquines pan molde Ensalada Yogur	Crepes de queso y pavo Ensalada Yogur	Tortilla de pan Ensalada Yogur	Ensalada de lentejas Baba ganoush/ tostadas Fruta	Sanjacobs de calabacín Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ajoblanco Calabacines rell. verdura Fruta	Patatas con acelgas Merluza en salsa pimiento Fruta	Salmorejo Ensalada de quinoa Yogur	Huevos rellenos Cuscús con verduras Fruta	Ensalada de arroz Salmón a la plancha Fruta	Judías v. c/huevo y champ Macarrones c/pesto Fondue fría de fruta	Patatas alioli Filetes rebozados c/especi Mousse de frambuesa
CENA	Hamburguesas de alubias Ensalada Yogur	Queso a la plancha Ensalada Fruta	Falafel Ensalada Yogur	Bocadillo de calamares Ensalada Fruta	Empanadillas jamón y queso Fruta	Burritos de pollo Fruta	Croquetas de arroz Ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho andaluz Arroz al curry c/garbanzos Fruta	Ensalada sandía y queso Pollo al limón Fruta	Guisantes con jamón Ensalada caprese de pasta Yogur	Ensalada de patata Libritos de lomo Fruta	Huevos rellenos Ensalada de arroz y verdura Fruta		
CENA	Quesadillas sincronizadas Ensalada Fruta	Tortitas de atún Ensalada Yogur	Quesitos empanados Ensalada Fruta	Tortitas de calabacín Ensalada Yogur	Quiché de verduras Yogur		