



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL MARZO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Champiñones c/ bulgur Lentejas con verduras Yogur	Coles de bruselas c/ bacon Berenjenas rellenas estilo pizza / Fruta	Espinacas c/ garbanzos Risotto de calabacín Fruta	Sopa de verduras Espaguetis a la marinera Pastel de quesitos y sobao	Escalivada Milanesa napolitana Fruta
CENA			Palitos de mozzarella rebozados / Ensalada Fruta	Nuggets de merluza Ensalada Fruta	Croquetas de brócoli Ensalada Yogur	Ensalada de alubias blancas y queso feta Yogur	Quiche de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de verduras Lentejas con arroz Yogur	Puré de coliflor Merluza a la plancha Fruta	Setas al cabrales Calabacines rellenos pollo Yogur	Habas con jamón Quinoa con verduras Yogur	Alcachofas con jamón Arroz con calamares Fruta	Crema de apio Pimientos rellenos Fruta	Mejillones al curry Salmón al horno Tartamanzana y hojaldre
CENA	Tortilla de acelgas c/ jamón Fruta	Ratatouille Tortilla francesa Yogur	Patatas griegas Ensalada Fruta	Crepes espinaca y ricotta Ensalada Fruta	Ensalada de garbanzos c/ aguacate y naranja Yogur	Croquetas variadas Ensalada Yogur	Bocadillo vegetal Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Champiñones rellenos atú Macarrones con tomate Fruta	Ensalada de espinacas Pastel de pescado, patata y guisantes/ Fruta	Espárragos c/ jamón Pechugas al horno Fruta	Sopa de fideos Lentejas con verduras Yogur	Escalivada Arroz con almejas Yogur	Brócoli gratinado Stroganoff de ternera Yogur	Calamares c/ salsa americ Bacalao a la riojana Tarta de queso y arándan
CENA	Pisto c/ huevo frito Yogur	Croquetas coliflor horno Ensalada de tomate Yogur	Tarta salada de repollo Yogur	Quesitos empanados Ensalada Fruta	Minitortillas verdura Ensalada Fruta	Tortitas de calabacín Ensalada Fruta	Judías verdes con tomate Pan de pita Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Arroz blanco Merluza en salsa de pimie Yogur	Crema de espárragos Espaguetis a la carbonara Fruta	Ensalada aguacate Quiche de mejillones Fruta	Sopa de verduras Pastel de pollo c/ hojaldre Fruta	Ensalada de alubias Cuscús con verduras Fruta	Ensalada caprese Arroz al horno Milhojas	Tortillitas de camarones Bacalao a la portuguesa Yogur
CENA	Bocadillo vegetal Fruta	Falafel de lentejas Berenjenas a la plancha Fruta	Pastel de verdura y queso Ensalada Yogur	Huevos al plato Fruta	Tortitas de atún Ensalada Fruta	Rollitos de primavera Ensalada Fruta	Calzone de espinacas Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de brócoli y queso Rigatoni c/ pollo y berenje Yogur	Crema de alcachofas Arroz a la cubana Yogur	Champiñon rellenos atún Merluza a la plancha c/ puré de verduras / Fruta	Sopa de verduras Lasaña de calabaza y pollo / Fruta	Sopa de pescado c/ fideos Pastel de atún c/ ensalada Fruta		
CENA	Sepia a la plancha Ensalada Fruta	Empanadillas de jamón Ensalada Fruta	Hamburguesas de soja Ensalada Yogur	Tortilla de patata Ensalada Fruta	Tortilla de pan Ensalada Yogur		