



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL JULIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Huevos rell. c/mejillones Arroz con calamares Fruta	<== 31 de julio				Patatas aliñás Brochetas de pollo Mousse de limón	Escalivada Merluza a la marinera Tarta de yogur
CENA	Mini pizzas de berenjena Ensalada Fruta	<== 31 de julio				Croquetas de calabacín Ensalada Fruta	Ensalada de alubias Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho de melón Lasaña de atún Fruta	Ensalada sandía/mozzarel Pollo con piña Yogur	Hummus de remolacha Huevos rotos c/jamón Fruta	Croquetas de queso Pastel de salmón Fruta	Gazpacho de aguacate Noodles con verduras Yogur	Ensalada de verano Secreto ibérico a la planch Panna cotta	Navajas a la plancha Paella de marisco Tarta de limón
CENA	Tomates rellenos j/q Ensalada Fruta	Bocadillo Croque Monsieur Fruta	Hamburguesas de quinoa y garbanzos/ensalada Yogur	Ensalada tabulé Yogur	Judías verdes c/patatas Ensalada Yogur	Tortilla de berenjena Ensalada Fruta	Ensalada de lentejas Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Carpaccio de sandía Pollo c/patatas y champi Fruta	Cuscús con verduras Queso a la plancha Ensalada/Fruta	Salpicón de marisco Calabacines rell merluza Fruta	Huevos rellenos Ensalada arroz primavera Fruta	Porra antequerana Ensalada pulpo/garbanzos Fruta	Caprese Ensalada pasta c/pesto Tiramisú	Ensalada queso y nueces Pimientos rellenos Macedonia de fruta
CENA	Croquetas caseras Ensalada Yogur	Falafel de lentejas Pisto c/huevo frito Yogur	Crepes rellenos de j/q Ensalada Fruta	Pastel de queso y verduras Ensalada Yogur	Berenjenas fritas c/miel Ensalada Yogur	Sandwich de atún Fruta	Tortitas remolacha y espi Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de quinoa Sepia a la plancha Yogur	Ensalada de verano Pastel de berenjena Fruta	Gazpacho de sandía Huevos a la flamenca Yogur	Ensalada de espinacas Ensalada de pasta Fruta	Salmorejo Merluza a la plancha Ensalada/fruta	Ensaladilla Pollo empanado Fondue de fruta y yogur	Ceviche peruano Fideuá Tarta oreo
CENA	Guacamole Falafel Tostas /ensalada	Ensalada César Palitos de mozzarella Fruta	Croquetas de arroz y atún Ensalada Fruta	Hamburguesas c/ ensalada Fruta	Flamenquines de pan de molde Fruta	Ens. sandía y melón c/jam Crepes rell. c/requesón Fruta	Ensalada de lentejas Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de arroz Filetes rebozados c/especi Yogur	Ensalada de alubias Brochetas de salmón Yogur	Sopa de melón con jamón Pasta con pesto de espina Yogur	Judías verdes c/tomate Risotto de calabacín Fruta	Vichyssoise Pollo al limón Ensalada/Yogur	Zarangollo murciano Bulgur con pimientos Tarta de piña	Espaguetis a la marinera Bienmesabe/ensalada Fruta
CENA	Tomates rellenos c/cuscús Ensalada Fruta	Sanjacobos de calabacín Ensalada Fruta	Tortilla francesa Ensalada Fruta	Pastel de atún y pan de m Ensalada Yogur	Tortitas de tomate Ensalada Fruta	Canelones fríos Ensalada Fruta	Ensalada griega Croquetas variadas Fruta