



PequeRecetas

Menú mensual
familiar

MENÚ MENSUAL AGOSTO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Pipirrana de Jaén Merluza c/ salsa de pimien Fruta	Ensalada de lentejas Macarrones carbonara Yogur	Mejillones al vapor Rape rebozado c/ ensalada Fruta	Gazpacho extremeño Arroz a la cubana Yogur	Tomates rellenos Pulpo a la gallega Helado de chocolate	Ensalada caprese Lomo a la sal/ ensalada Tarta de limón
CENA		Chips de calabacín Ensalada Fruta	Tortilla de patatas Ensalada Fruta	Bocadillo vegetal Fruta	Ensalada de alubias Yogur	Palitos de mozzarella rebozados/ ensalada Fruta	Berenjenas rellenas estilo pizza Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada tabulé Bacalao a la riojana Yogur	Guisantes con jamón Quinoa con verduras Yogur	Sopa de melón c/ jamón Ensalada pasta con pesto Fruta	Ensaladilla de gambas Calamares rellenos Fruta	Crema Vichyssoise Arroz tres delicias Yogur	Ensalada murciana Salmón Teriyaki Fruta	Patatas aliñás Lomo a la naranja Helado oreo
CENA	Croquetas variadas Ensalada Fruta	Pisto con huevo frito Fruta	Pollo rebozado crujiente Ensalada Fruta	Ensalada de garbanzos Yogur	Tortilla de espinacas Ensalada Fruta	Tortitas de calabacín c/ salsa de yogur Fruta	Hamburguesas de soja Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de sandía Merluza a la plancha Fruta	Salmorejo Albóndigas de pollo c/ patatas - Fruta	Pipirrana Pastel frío de salmón Fruta	Gazpacho de sandía Huevos rotos con jamón Yogur	Ensalada de lentejas Macarrones con tomate Yogur	Ensalada con queso cabra Filetes empanados Polos caseros	Boquerones fritos Arroz con calamares Fruta
CENA	Tomates rellenos con cuscús Yogur	Flamenquines pan molde Ensalada Yogur	Hamburguesas de alubias Ensalada ensalada	Empanadillas jamón y q Ensalada Fruta	Aguacate con gambas Ensalada Fruta	Sanjacobos de calabacín Ensalada Fruta	Bocadillo de tortilla francesa y pavo Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de judías verdes Atún encebollado Yogur	Huevos rellenos jamón Ensalada de quinoa Yogur	Ensalada de garbanzos Arroz con verduras Fruta	Croquetas Ensalada de pasta Yogur	Gazpacho Pollo con piña/ patatas Yogur	Escalivada Merluza en salsa verde Mousse de limón	Ensaladilla rusa Chuletas de cerdo glaseadas/ Fruta
CENA	Croquetas de calabacín Ensalada Fruta	Cruasán relleno con ensalada de pollo Fruta	Crepes de espinacas y ricotta Yogur	Ensalada malagueña c/ bacalao Fruta	Tortilla francesa Ensalada Fruta	Ensalada Hamburguesas lentejas Yogur	Quesitos empanados Ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada murciana Bienmesabe Fruta	Gazpacho extremeño Pollo al limón/ Ensalada Yogur	Ensalada griega Espaguetis con gambas Yogur	Ensalada con queso cabra Brochetas verduras y pollo Fruta			
CENA	Tortilla de sobrasada y queso/ Ensalada Yogur	Bocadillos Fruta	Falafel de lentejas Ensalada Yogur	tempura de verduras ensalada Fruta			