



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL DICIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Brócoli gratinado Pastel de merluza Yogur	Ensalada de espinacas Patatas con costillas Fruta	Crema de calabaza Arroz con mejillones Coulant de chocolate
CENA					Quesitos empanados Ensalada Fruta	Hamburguesas de soja texturizada/Ensalada Fruta	Tortilla de alcachofas Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Garbanzos con acelgas Macarrones con queso Yogur	Tomat. rell. c/berenjena Pastel de atún Fruta	Crema de alcachofas Patatas a la riojana Fruta	Sopa de verduras Arroz con calamares Fruta	Crema de espinacas Alitas de pollo al horno Fruta	Sopa de fideos Bacalao a la bilbaína Fruta	Crema de brócoli Conejo con tomate Flan de turrón
CENA	Coliflor rebozada Ensalada Fruta	Quiche de verduras Yogur	Hamburguesa de alubias blancas c/ensalada Yogur	Patatas Hasselback Ensalada Yogur	Croquetas de j y q Ensalada de lentejas Yogur	Pizza casera Fruta	Queso a la plancha Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Coles de Bruselas c/jamón Arroz al curry c/garbanzos Yogur	Cuscús con verduras Merluza a la plancha Fruta	Sopa de verduras Huevos rotos con jamón Yogur	Crema de puerro Rollitos de lasaña c/ricott y espinacas/ Fruta	Brócoli gratinado Arroz con pollo Fruta	Alcachofas c/jamón Chuletas glaseadas c/patatas/ Yogur	Crema zanahoria y jengibr Espaguetis a la marinera Manzanas asadas
CENA	Patatas gratinadas Ensalada Fruta	Palitos de mozzarella c/ensalada Fruta	Croquetas de espinacas Ensalada Fruta	Edamame salteados Croquetas coliflor al horno Fruta	Rollitos de col c/atún Puré de verduras Yogur	Quesadillas mexicanas Fruta	Flamenquines de pan de molde Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Porrusalda Lentejas con arroz Fruta	Acelgas c/bechamel Salmón al horno Fruta	Coliflor con salsa de queso Macarrones con tomate Yogur	Ensalada de espinacas Pollo a la miel Fruta	Sopa de verduras Pastel de carne y patata Fruta	Minestrone Lentejas con verduras Yogur	Crema de calabaza Filetes de calabacín y pavo Fruta
CENA	Mini tortillas de verduras Ensalada Yogur	Muffins salados Ensalada Fruta	Pastel de verduras Ensalada Fruta	Crepes de jamón y queso Ensalada Fruta	Tortilla de pan ensalada Fruta	Empanadillas de jamón Fruta	Cardo con salsa almendra Menú de Nochebuena Turrón de yema
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada navideña Menú de Navidad Tarta de turrón	Lombarda c/manzana Quiche de mejillones Fruta	Ensalada mixta Canelones de carne picada Yogur	Sopa de verduras Estofado de pavo Fruta	Espinacas con garbanzos Quinoa con verduras Fruta	Sopa de tomate Salmón marinado c/miel Fruta	Pastel de queso c/verdura Pasta con pesto de espina. Fruta
CENA	Bocadillo vegetal Fruta	Tortilla de coles de Brus.	Crepes de espinacas Ensalada Fruta	Croquetas mixtas Ensalada Fruta	Pastel de arroz y atún Fruta	Tortipizza Ensalada Yogur	Menú de Noche Vieja Tronco de Navidad Uvas de la suerte