



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL NOVIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Sopa de tomate Espaguetis c/atún y limón Fruta	Setas al cabrales Quinoa con verduras Fruta	Coles de bruselas c/jamón Pastel de merluza Fruta	Crema de zanahoria Muslos c/nata y champi. Arroz blanco/ Fruta	Sopa de verduras Carne guisada c/patatas Natillas caseras
CENA			Muffins de huevo c/bacon Ensalada Yogur	Hamburguesas de garbanzos/ ensalada Yogur	Calzone de espinacas Fruta	Pastel de verduras Ensalada verde Yogur	Tortilla de coliflor Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabaza Sepia con guisantes Yogur	Porrusalda Arroz con pollo y verduras Fruta	Ensalada de patata Salmón al horno c/miel Fruta	Croquetas jamón y queso Rollitos de lasaña al horno Fruta	Espinacas con garbanzos Quiché de jamón y queso Yogur	Ensalada palitos cangrejo Patatas rellenas de atún Coulant de chocolate	Sopa de fideos Costillas a la miel Fruta
CENA	Crepes de espinacas y queso ricotta Fruta	Aguacates rellenos Ensalada Fruta	Hamburguesas de lenteja Ensalada Yogur	Tortilla de puerro c/patata y queso / Ensalada Yogur	Pizza casera Fruta	Huevos al plato Ensalada Fruta	Palitos de mozzarella Ensalada fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Acelgas con bechamel Sopa de bulgur y lentejas Yogur	Sopa de patatas Pollo guisado en salsa Fruta	Ensalada de alubias Macarrones con tomate Yogur	Boniato al horno Lomo a la sal Fruta	Garbanzos c/calabacín y champiñones Puré de verduras/yogur	Crema calabaza zanahoria Huevos rotos con jamón Yogur	Calamares salsa america Arroz con mejillones Lemon pie
CENA	Nuggets de merluza Ensalada Fruta	Coliflor con salsa de queso Ensalada Fruta	Champiñones rellenos de atún / Ensalada Fruta	Croquetas de zanahoria Ensalada Yogur	Tortilla de sobrasada Ensalada verde Fruta	Empanadillas de jamón Fruta	Tarta salada de col y bacon Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de verduras Berenjenas rellenas de jamón y queso/ Fruta	Puré de coliflor Albóndigas de pollo Fruta	Setas con jamón Canelones de atún Fruta	Lentejas rojas al curry Guiso de patatas Yogur	Sopa de tomate Calabacines rellenos de merluza/ Fruta	Crema de champiñones Arroz al curry c/garbanzos Quesada pasiega	Sopa de pescado Bacalao a la bilbaína Fruta
CENA	Hamburguesas de soja Ensalada Yogur	Croquetas de boletus Ensalada Yogur	Quiche de espinacas Fruta	Keftas con salsa de yogur Ensalada Fruta	Flamenquines de pan de molde/ensalada Fruta	Calzone queso y salami Fruta	Mini tortillas de verdura Ensalada Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Garbanzos con acelgas Pasta a la carbonara Fruta	Sopa de verduras Pollo al curry c/arroz Fruta	Crema calabaza y calabaci Lentejas con chorizo Fruta	Ensalada de escarola Níscalos con patatas Fruta			
CENA	Croquetas de coliflor Ensalada Yogur	Hojaldre de atún Fruta	Tortilla de acelga c/jamón ensalada Yogur	Brócoli gratinado Ensalada Fruta			