



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL ENERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Menú de Año Nuevo Sorbete de limón	Sopa de ajo Lasaña de espinacas Fruta	Puré de coliflor Alitas de pollo al horno Yogur	Sopa de verduras Fabes con almejas Yogur	Arroz pilaf Pastel de carne Fruta	Menú de Reyes Roscón de Reyes	Ensalada caprese Noodles con verduras Fruta
CENA	Sándwich gratinado de atún Fruta	Hamburguesas de lentejas Ensalada	Mini tortillas de verdura con ensalada Fruta	Quiche de calabacín Yogur	Tortitas de atún Ensalada Yogur	Hummus de lentejas Montaditos Fruta	Menestra de verduras Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de verduras Merluza en salsa Fruta	Crema zanahoria y jengibr Arroz al curry y garbanzos yogur	Crema de alcachofas Pollo guisado en salsa Fruta	Cuscús con verdura Brochetas de salmón Fruta	Ensalada Waldorf Canelones de atún Fruta	Coles de bruselas con miel Secreto ibérico a la planch Fruta	Calamares en salsa amer. Arroz con almejas Pastel de quesitos y sobao
CENA	Tortitas de calabacín Ensalada Yogur	Bocadillos Fruta	Acelgas rehogadas con patatas Yogur	Crepes de espinacas y ricotta Yogur	Tortilla de sobrasada Ensalada Fruta	Croquetas de coliflor con ensalada Fruta	Hamburguesas de soja Yogur
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de aguacate Lasaña de calabaza/pollo Yogur	Sopa de bulgur y lentejas Albóndigas de atún Fruta	Ensalada con queso cabra Arroz con verduras Yogur	Crema de espinacas Pastel de merluza Fruta	Sopa de verduras Estofado de pavo Fruta	Ensalada griega Huevos rotos con jamón Yogur	Crema de calabaza Guiso de ternera c/patata Flan de huevo
CENA	Espaguetis de calabacín Yogur	Croquetas de boletus Ensalada Yogur	Huevos al plato Ensalada Fruta	Ensalada de alubias Yogur	Alcachofas rellenas Ensalada Yogur	Nuggets de salmón Ensalada Fruta	Flamenquines pan de molde c/ ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa de pescado Pastel de atún/ensalada Fruta	Sopa de verduras Lentejas con verduras Yogur	Setas al cabrales Quinoa con verduras Yogur	Coles de bruselas c/ bacon Macarrones con chorizo Fruta	Crema de puerros Constramuslos pollo c/nata / Arroz / Fruta	Mejillones al curry Sepia con guisantes Fruta	Ensalada caprese Fideos c/costillas Tarta de mango sin horno
CENA	Coliflor tres delicias Yogur	Tortilla de pan Ensalada Fruta	Croquetas patata/bacalao Ensalada Yogur	Hamburg.de garbanzos Ensalada Yogur	Calabacines rellenos verd. Fruta	Sanjacobos de calabacín Yogur	Tortilla de acelga Ensalada Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Espinacas con garbanzos Pastel de patata y pollo Fruta	Crema de brócoli Merluza en papillote Yogur	Porrusalda Arroz con lentejas Yogur				
CENA	Croquetas de zanahoria Ensalada Yogur	Pisto con huevo frito Fruta	Croque Monsieur Ensalada Fruta				