



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 | | | | |