



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL FEBRERO

| SEMANA 1 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--|--|---|--|---|--|---|
| COMIDA | | | | Crema calabaza/ calabacín Merluza en papillote Yogur | Espinacas a la crema Pechugas pollo al horno Fruta | Garbanzos c/ calabacín Cuscús con verduras Fruta | Mejillones al curry Arroz con calamares Milhojas de crema |
| CENA | | | | Crepes de espinacas y requesón Fruta | Quiche de verduras Yogur | Alcachofas rellenas Ensalada Yogur | Sanjacobs de calabacín Ensalada Yogur |
| SEMANA 2 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Croquetas de queso Patatas rellenas/ensalada Fruta | Crema calabacín/ puerro Pastel de berenjenas Yogur | judías verdes a la italiana Risotto alla milanese Yogur | Espaguetis con pesto Filete calabacín y pavo Fruta | Sopa de pescado Bacalao a la portuguesa Fruta | Puré de coliflor Lomo a la sal Fruta | Almejas a la marinera Arroz negro con sepia Quesada pasiega |
| CENA | Empanada de col lombarda Yogur | Pollo crujiente con cereale Ensalada Fruta | Tortitas de atún Tomate en rodajas Fruta | Hamburguesa garbanzos Ensalada Yogur | Quiche de espinacas Yogur | Huevos al plato Fruta | Ensalada de lentejas Fruta |
| SEMANA 3 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Guisantes con jamón Lasaña de espinacas Yogur | Sopa de verduras Pastel de carne y patata Yogur | Acelgas gratinadas Arroz con pollo Fruta | Sopa de cebolla Merluza c/pimientos Fruta | Brócoli gratinado Pasta con boloñesa de soja texturizada/ Yogur | Crema de zanahoria Pastel crujiente gambas Fruta | Patatas al horno Caldereta de cordero Flan de naranja |
| CENA | Tortilla de pan Ensalada Fruta | Pastel de atún Ensalada Fruta | Hamburguesas de alubias Yogur | Croquetas de calabacín Ensalada Yogur | Bocata de tortilla francesa, pavo y aguacate Fruta | Pizza casera Fruta | Queso de cabra a la plancha/ Ensalada Fruta |
| SEMANA 4 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Ensalada de arroz Lentejas con verduras Yogur | Bulgur con verduras Salmón a la naranja Fruta | Judías verdes con tomate Macarrones a la carbonar Yogur | Sopa de pescado Sepia con patatas Fruta | Crema de alcachofas Arroz al curry c/garbanzos Fruta | Ensalada de espinacas Dorada al horno c/patatas Orejas de carnaval | Mojo picón con papas Conejo con tomate Filloas |
| CENA | Flamenquines pan molde Puré de zanahoria Fruta | Tortillitas de tomate Ensalada Yogur | Croquetas variadas Ensalada verde Fruta | Quiche de verduras Yogur | Fajitas de pollo Ensalada Yogur | Tortillitas de verduras Ensalada Fruta | Sándwich 3 quesos c/ tomate Fruta |
| SEMANA 5 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Crema de espinacas Contramuslos en salsa Fruta | Sopa de verduras Huevos a la flamenca Fruta | Flan de calabacín Guiso de lentejas Yogur | Sopa de tomate Canelones de carne y paté Fruta | | | |
| CENA | Pastel de verduras y queso Fruta | Croquetas de coliflor al horno/ Ensalada Yogur | Quiche de verduras Fruta | Bocadillo de sardina Yogur | | | |