



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL ABRIL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada caprese Hamburguesa de garbanzo Yogur	Ensalada griega Moussaka Fruta	Crema de espárragos Patatas rellenas asadas	Ratatouille Merluza a la plancha Fruta	Ensalada de alforfón Pollo en salsa de la abuela Fruta	Espárragos gratinados Milanesa a la napolitana Fruta	Arroz a la milanesa Brochetas de salmón Crepes de manzana
CENA	Croque Monsieur Fruta	Pastel de arroz y atún Ensalada Fruta	Champiñones c/ bulgur Ensalada Yogur	Hamburguesa de berenjena/ ensalada Fruta	Tortilla de patatas Ensalada Yogur	Aguacates rellenos de ensalada griega Yogur	Pastel de verduras y quisantes/ Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Acelgas con patatas Muslos c/ salsa de champi Fruta	Lentejas con verduras Alcachofas rellenas Yogur	Ensalada de arroz Pastel de carne y verdura Fruta	Ensalada de cuscús Gallineta con ajo y perejil Fruta	Crema de guisantes Macarrones con chorizo Fruta	Sopa de verduras Lasaña de calabaza y pollo / Fruta	Alubias con verduras Calabacines rellenos Yogur
CENA	Croquetas de zanahoria Ensalada Yogur	Hojaldre de atún Ensalada Fruta	Tortilla de espinacas, jamón y queso Yogur	Aros de cebolla Ensalada de judías verdes Fruta	Buñuelos de queso Boniato en freidora aire Fruta	Tortilla de patata Ensalada Fruta	ensalada de quinoa Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de zanahoria Lomo a la naranja c/ puré Fruta	Guisantes con jamón Lasaña de espinacas Fruta	Champiñones al ajillo Albóndigas de pollo Calabaza al horno/ Fruta	Sopa de verduras Pasta Alfredo con pollo Fruta	Espárragos en pasta filo Quinoa con verduras Yogur	Ensalada Wladorf Huevos a la flamenca Fruta	sopa de pescado Arroz con calamares Panquemao
CENA	Alcachofas a la romana Tostas de requesón Yogur	Empanadillas de jamón y queso Fruta	Quesitos empanados Ensalada Yogur	Ensalada de garbanzos Bolitas de queso y jamón Fruta	Tortillitas de bacalao Ensalada Fruta	Pizza casera Fruta	Bocadillo vegetal Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de aguacate Arroz c/ pollo y verduras Yogur	Ensalada de lentejas Huevos rotos c/ jamón Yogur	Puré de boniato Costillas al horno Yogur	Alcachofas con jamón Pasta c/ pesto de espinaca Fruta	Crema de guisantes Arroz con setas Yogur	Ensalada de espinacas Conejo al ajillo Tarta de queso sin horno	Edamames aliñados Trucha con patatas Fruta
CENA	Sándwich a los 3 quesos Fruta	Quiché de espinacas Fruta	Tortilla de pan Ensalada Fruta	Tortitas de atún Ensalada Yogur	Espaguetis de calabacín Fruta	Tortilla francesa Ensalada Fruta	Ensalada tabulé Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Habas con jamón Macarrones c/ tomate Fruta	Croquetas de queso Pasta con pesto espinaca Fruta					
CENA	Pollo rebozado c/ cereales Ensalada Fruta	Flamenquines pan de molde/ Ensalada Yogur					