



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL MAYO

| SEMANA 1 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO   | DOMINGO   |
|----------|--|---|---|---|--|--|---|
| COMIDA   |  |   | Porra antequerana<br>Lomo de cerdo en salsa<br>Fruta      | Hummus de lentejas<br>Cuscús con verduras<br>Yogur          | Alcachofas con jamón<br>Huevos rotos c/ jamón<br>Fruta     | Escalivada<br>Pollo a la Kíev<br>Fondu de fruta y yogur                | Navajas a la plancha<br>Sepia con patatas<br>Fresas en vinagre  |
| CENA     |  |   | Croquetas variadas<br>Ensalada<br>Fruta                   | Calabacín a la plancha c/<br>verduras y caballa<br>Fruta    | Sándwich vegetal<br>Fruta                                  | Calzone de queso<br>Fruta  | Croquetas de calabacín<br>Ensalada de alubias<br>Fruta          |
| SEMANA 2 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO   | DOMINGO   |
| COMIDA   | Ensalada de espinacas<br>Pollo al limón estilo chino<br>Fruta          | Ensalada<br>Espaguetis con albóndigas<br>Fruta                  | Ens. patata atún guisante<br>Salmón a la naranja<br>Yogur | Acelgas con bechamel<br>Arroz al curry c/garbanzos<br>Yogur | Crema de calabacín<br>Pastel de queso y verduras<br>Yogur  | Espárragos con jamón<br>Pasta fresca c/tomate<br>Crema rápida de limón | Salmorejo<br>Merluza en salsa verde<br>Tarta de fresa sin horno |
| CENA     | Quiche de verduras<br>Fruta  | Tortilla de alcachofas<br>Ensalada<br>Yogur                     | Croquetas de brócoli<br>Ensalada<br>Fruta                 | Palitos de mozzarella<br>Ensalada<br>Yogur                  | Bocadillo de calamares<br>Fruta                            | Hamburguesa de lentejas<br>Ensalada<br>Fruta                           | Tortilla de patatas<br>Ensalada<br>Fruta                        |
| SEMANA 3 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO   | DOMINGO   |
| COMIDA   | Ensalada de bulgur<br>Lomo c/champiñones<br>Fruta                      | Ensalada caprese<br>Albóndigas de pavo<br>Puré de patata/ Fruta | Acelgas con patatas<br>Tortitas de atún<br>Fruta          | Ensalada de lentejas<br>Macarrones con tomate<br>Yogur      | Ensalada de espinacas<br>Quiche de mejillones<br>Fruta     | Ensalada César<br>Habas a la catalana<br>Fruta                         | Alcachofas a la romana<br>Arroz con calamares<br>Helado oreo    |
| CENA     | Queso de cabra al horno<br>Hummus edamame/aguac<br>Pan de pita / Yogur | Quinoa con verduras<br>Yogur                                    | Bocadillo de tortilla<br>francesa y aguacate<br>Fruta     | Croquetas de calabacín<br>Ensalada<br>Fruta                 | Pisto con huevo frito<br>Pan<br>Fruta                      | Fajitas de pollo<br>Yogur  | Espárragos en masa filo<br>Ensalada<br>Fruta                    |
| SEMANA 4 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO   | DOMINGO   |
| COMIDA   | Ensalada de patata<br>Calabacines rell merluza<br>Fruta                | Berenjenas a la plancha<br>Lasaña de espinacas<br>Fruta         | Vichyssoise<br>Arroz con almejas<br>Fruta                 | Huevos rellenos<br>Pastel verduras c/guisante<br>Fruta      | Croquetas de bacalao<br>Salmón al horno<br>Ensalada/ Yogur | Patatas a lo pobre<br>Sajacobos de pollo<br>Yogur                      | Ajoblanco<br>Solomillo al roquefort<br>Petit de fresa           |
| CENA     | Quesitos empanados<br>Ensalada<br>Fruta                                | Hamburguesas de alubias<br>Ensalada<br>Yogur                    | Quiche de verduras<br>Yogur                               | Focaccia c/ embutidos<br>Yogur                              | Calabacín y berenjena<br>rebozada/ Ensalada<br>Fruta       | Tortilla de acelga<br>Ensalada<br>Fruta                                | Falafel de garbanzos<br>Ensalada<br>Yogur                       |
| SEMANA 5 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO   | DOMINGO   |
| COMIDA   | Calamares en salsa amer.<br>Espaguetis con gambas<br>Yogur             | Puré de zanahoria<br>Pastel de carne<br>Fruta                   | Gazpacho de fresas<br>Arroz tres delicias<br>Fruta        | Salpicón de marisco<br>Merluza a la vasca<br>Fruta          | Ensalada de alubias<br>Berenjenas rellenas atún<br>Fruta   |  |   |
| CENA     | Tortilla de sobrasada<br>Ensalada<br>Fruta                             | Ensalada tabulé<br>Yogur  | Flamenquines pan molde<br>Ensalada<br>Yogur               | Ensalada de garbanzos c/<br>queso feta<br>Yogur             | Tortitas de calabacín<br>Ensalada<br>Yogur                 |  |   |