



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL MAYO

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