



PequeRecetas

Menú mensual
familiar

MENÚ MENSUAL ENERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Lentejas con verduras* Pastel de merluza* Pan y Fruta	Crema de calabaza* Lomo a la sal* Pan y Fruta	Caldo de pollo* Filetes rusos* c/ tomate Pan y Flan casero*	Sopa de pescado* Huevos rellenos* Pan y Fruta	Crema de calabacín* Pastel de carne* Quesada pasiega*	Flor de ensaladilla rusa* Solomillo de cerdo horno* Tarta de limón*
CENA		Quiche Lorraine* Ensalada Fruta	Ensalada de pasta y atún* Focaccia*	Buñuelos de bacalao* Ensalada de arroz* Fruta	Patatas rellenas de carne* Ensalada*	Canelones de sandwich* Fruta	Crostini variados* y ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Sopa Minestrone* Pollo al chilindrón* Fruta	Crema de zanahorias* Merluza en salsa verde* Pan y Fruta	Ensalada de arroz* Albóndigas con tomate* Pan y Fruta	Ensalada de quinoa* Filetes de pollo rellenos* Pan y Fruta	Carne en salsa* Puré de patata* Fruta	Pollo al horno* Patatas panaderas* Tarta de manzana*	Cocido completo* Ensalada Yogur
CENA	Arroz basmati con verduras en microondas* Yogur	Tortillitas de tomate* Ensalada y Pan Crema de limón*	Nuggets de Pescado* Ensalada Hojaldre manzana	Tomates rellenos* Almejas a la marinera* Pan y Yogur	Quesadilla sincronizada* Ensalada Copas de chocolate*	Hamburguesa casera* Patatas gajo con salsa tártara* Yogur	Tortilla de patatas* Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada César* Lasaña de espinacas* Fruta	Ñoquis caseros c/ tomate* Ensalada	Sopa Castellana* Flamenquines pez espada* Pan y Fruta	Pastel de verduras* Albóndigas pan y pollo* Fruta	Potaje de garbanzos* Ensalada Yogur	Rollitos de primavera* Pollo al limón estilo chino*	Fabada Asturiana* Ensalada Yogur
CENA	Croquetas de cocido* Ensalada Fruta	Tirabuzones de pollo y queso* y ensalada Pan y Yogur	Ensalada col c/ salchichas* Pan	Empanada de atún* Ensalada Flan de queso*	Crepes de queso* Ensalada Batido de frutas*	Emparedado jamón y queso* Ensalada y Fruta	Keftas con salsa de yogur* Ensalada
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de zanahoria* Fideuá* Fruta	Ensalada Bacalao al pil pil* Tarta queso Philadelphia	Ensalada Waldorf* Filetes de lomo rellenos* Flan de chocolate*	Calabacines rellenos de merluza* y ensalada Pan y Fruta	Macarrones con atún* Ensalada Fruta	Vichyssoise* Pollo al ajillo* Pan Gelatina de leche y	Ossobuco a la milanese con arroz* Ensalada Crema catalana*
CENA	Ensalada de cuscús con pinchitos morunos* Yogur casero*	Pizza casera de espinacas, tomate y nueces*	Tortilla de calabacín* Ensalada Batido de frutas*	Filetes de lomo rellenos de espinacas y queso* Ensalada, Pan y Yogur	Palitos de pescado con salsa tártara* Ensalada Pan y Petit Suisse helado	Pastel de pan de molde* Ensalada Flan leche condensada*	Pan de pita con pollo y salsa Tzatziki* Ensalada y Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Salmón con salsa de yogur y pepino* y ensalada	Carne guisada* Ensalada Fruta	Macarrones con chorizo* Ensalada Mousse de queso y	Ensalada de patata* Pollo a la cerveza* Fruta			
CENA	Caramelos de salchichas* Ensalada	Patatas asadas rellenas* Ensalada Mousse de frambuesa*	Bocadillo de tortilla, aguacate y pechuga de pavo* Fruta	Hamburguesas de pescado* y ensalada Yogur casero*			