



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL SEPTIEMBRE

| SEMANA 1 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO  | DOMINGO   |
|----------|--|---|---|---|--|---|---|
| COMIDA   |  |   |   |   |  |   | Redondo de ternera<br>Puré de patata<br>Tarta de frutas   |
| CENA     |  |   |   |   |  |   | Crema de zanahoria<br>Pescado rebozado<br>Fruta           |
| SEMANA 2 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   | Macarrones al horno<br>Salmón con salsa de yogur           | Ensalada de pasta<br>Rollitos primavera<br>Yogur                  | Canelones de carne<br>Ensalada<br>Yogur                 | Espinacas a la crema<br>Pollo al horno<br>Fruta       | Patatas rellenas de carne<br>Verduras asadas<br>Fruta  | Guisantes con jamón<br>Pollo a la naranja<br>Yogur                | Paella de marisco<br>Ensalada<br>Helado de tarta de queso |
| CENA     | Tortilla de calabacín<br>Arroz basmati con verduras/ yogur | Lasaña fría de atún<br>Verduras asadas<br>Fruta                   | Merluza al horno<br>Pisto<br>Fruta                      | Hamburguesa vegetariana<br>Patatas gajo/ Yogur        | Cruasán relleno de pollo<br>Ensalada<br>Helado         | Minipizzas de calabacín y albahaca<br>Ensalada/ Fruta             | Tortilla de espinacas<br>Ensalada de arroz<br>Fruta       |
| SEMANA 3 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   | Alitas de pollo<br>Puré de patata<br>Fruta                 | Coliflor con bechamel al horno<br>Pastel de carne/ yogur          | Espaguetis con almejas<br>Gambas al ajillo<br>Fruta     | Vichyssoise<br>Pastel de pollo<br>Fruta               | Pastel en pan de molde<br>Pollo al chilindrón<br>Fruta | Risotto con calabaza<br>Almejas a la marinera<br>Natillas caseras | Lasaña de verduras y patata c/ensalada<br>Yogur           |
| CENA     | Quiche de espinacas<br>Ensalada<br>Yogur                   | Crema de brócoli<br>Merluza en papillote<br>Fruta                 | Guisantes con jamón<br>Empanadillas de atún<br>Yogur    | Tortilla de patatas<br>Ensalada<br>Yogur              | Pizza en piruleta<br>c/ ensalada<br>Helado             | Fajitas de pollo<br>Ensaladilla rusa<br>Fruta                     | Pollo al chilindrón<br>Patatas panadera<br>Fruta          |
| SEMANA 4 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   | Lentejas con verduras<br>Pan con tomate sin gluten         | Coles de bruselas con miel y arandanos<br>Nuggets de pollo/ Yogur | Calabacines rellenos<br>Croquetas de pollo<br>Fruta     | Crema de calabaza y manzana<br>Arroz con pollo/ yogur | Pasta con bechamel<br>Ensalada Cesar<br>Fruta          | Macarrones con chorizo<br>Espárragos con jamón<br>Fruta           | Merluza rellena<br>Patatas panadera<br>Flan de chocolate  |
| CENA     | Crema de calabacín<br>Pastel de salmón<br>Fruta            | Pan de pita con pollo y salsa<br>Ensalada/ fruta                  | Tirabuzones de pollo y queso<br>Ensalada Waldorf/ Yogur | Pescado rebozado<br>Pisto/ pan<br>Fruta               | Tarta salada de tomate y queso<br>c/ensalada/ helado   | Croquetas de bacalao<br>Aros de cebolla<br>c/ensalada/ Yogur      | Hummus<br>Pan de pita<br>Ensalada /Yogur                  |
| SEMANA 5 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO  | DOMINGO   |
| COMIDA   | Ensalada de pasta y atún<br>Sushi<br>Yogur                 | Albóndigas en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta                    | Pollo y arroz a la naranja<br>Ensalada<br>Yogur         | Lentejas mil y una noches<br>Ensalada de quinoa       | Crema de calabaza<br>Croquetas de atún<br>Fruta        | Lasaña de carne<br>Ensalada<br>Pudin de pan                       | Arroz a banda<br>Rape rebozado<br>Fruta                   |
| CENA     | Judías verdes a la italiana<br>Bienmesabe                  | Tortilla de patatas rellena de atún<br>Ensalada/ Yogur            | Gazpacho de fresas<br>Hamburguesa de pescado            | Emparedados de jamón y queso<br>c/ ensalada/ fruta    | Minipizzas crujientes<br>Verduras asadas<br>Helado     | Buñuelos de bacalao<br>Patatas gajo<br>Fruta                      | Sandwich de atún<br>Ensalada<br>Yogur                     |