



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Ensalada de alubias Risotto a la milanese Yogur	Ensalada de surimi Calabacines rell merluza Pudin de pan	Ensalada mixta Pastel de carne y verduras Macedonia de fruta
CENA					Patatas a la importancia Ensalada Fruta	Quesitos empanados Ensalada Yogur	Judías verdes con huevo Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de pasta Pastel de atún Fruta	Papas aliñás Albóndigas de pollo Fruta	Ensalada mixta Arroz con mejillones Fruta	Huevos rellenos de jamón Pasta c/ pesto de espinaca Fruta	Crema de puerro Pastel queso y verdura Ensalada/ Fruta	Acelgas con bechamel Pimientos rellenos quinoa Fruta	Tomates rellenos Caballa al horno c/verdur Helado de plátano casero
CENA	Pastel de berenjenas Yogur	Ensalada de garbanzos Yogur	Croquetas de queso Ensalada Fruta	Hamburguesa de alubias Ensalada Yogur	Flamenquines pan de molde/ ensalada Fruta	Tortilla de judías verdes Ensalada Fruta	Quiché de verduras Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Berenjenas a la plancha Arroz al curry c/garbanzos Yogur	Crema zanahoria y calab Pastel de pollo y patata Yogur	Macarrones c/tomate Merluza c/salsa pimiento Fruta	Ensalada mixta Cuscús c/lomo Fruta	Ensalada caprese Berenejenas rellenas atún Fruta	Ensalada rúcula y queso Huevos a la flamenca Mousse de melocotón	Escalivada Arroz con conejo Yogur
CENA	Huevos revueltos Ensalada Fruta	Aros de cebolla Ensalada Fruta	Ensalada de lentejas Tostas Yogur	Patatas Hasselback Ensalada Yogur	Calzone de espinacas Fruta	Bocadillo de calamar Ensalada Fruta	Crepes c/ricotta y espinac Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada verde Brazo de patatas y sardina Yogur	Crema calabacín y puerro Lasaña calabaza c/pollo Yogur	Ensalada Pimientos rellenos Fruta	Acelgas con patatas Albóndigas de soja text. Yogur	Tomates rellenos Pollo a la naranja Fruta	Garbanzos c/calabacín Ñoquis de calabaza Fruta	Mojete murciano Arroz con calamares Crepes c/manzana
CENA	Hamburguesas de lentejas Ensalada Fruta	Tortilla de pan Ensalada Fruta	Sándwich vegetal Yogur	Croquetas de arroz y atún Ensalada Fruta	Canelones pan de molde Ensalada Yogur	Empanadillas de jamón y queso Yogur	Tortilla de sobrasada Ensalada Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada mixta Estofado de cerdo c/patat Yogur	Sopa de verduras Canelones de atún Fruta	Crema de calabaza Lentejas con verduras Yogur	Puré de verduras Merluza en salsa Fruta	Ensalada Waldorf Arroz con pollo Yogur		
CENA	Falafel Ensalada Fruta	Croquetas de jamón Ensalada Yogur	Tortilla de patata y puerro Fruta	Sanjacobos de calabacín Ensalada Fruta	Pizza casera		