



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL OCTUBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Lentejas en olla exprés c/ensalada Yogur	Alitas de pollo al horno Patatas gajo Fruta	Espaguetis carbonara c/ensalada Fruta	Lasaña de espinacas c/ensalada Fruta	Solomillo de cerdo en hojaldre c/ensalada/ Tiramisú	Merluza rellena Puré de patata Fruta
CENA		Arroz a la cubana c/pisto Fruta	Crema de calabaza Huevos rellenos Yogur	Guisantes con jamón Pescado rebozado Yogur	Pan de jamón Ensalada Helado de yogur	Crema de zanahoria Empanadillas de atún Fruta	Filetes rusos con tomate Pan Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con verduras c/ensalada Yogur	Sopa de tomate Merluza en papillote Fruta	Garbanzos con bacalao c/ensalada Yogur	Crema de merluza tomate y huevo/ Empanadillas de	Judías verdes a la italiana Pollo a la naranja	Risotto de setas Pollo relleno Fruta	Caldereta de cordero c/ensalada Pudin de pan
CENA	Albóndigas con tomate Arroz blanco Fruta	Crema de brócoli y queso Tirabuzones de pollo y queso/ Yogur	Tortilla de patatas Verduras asadas Fruta	Coliflor al horno con bechamel Yogur	Pizza de tomatitos, espinacas y nueces c/ensalada/ Yogur	Fish & Chips c/ ensalada Yogur	Chupa Chups de pollo Puré de patatas Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Arroz con pollo c/ensalada fruta	Crema de espinacas Tortilla de bacalao Fruta	Esparragos trigueros con jamón/ Macarrones al horno/ yogur	Sopa castellana Merluza en salsa verde / fruta	Canelones de carne c/ensalada Fruta	Lentejas mil y una noches Albondigón	Paella de marisco c/ensalada Tarta de frutas
CENA	Guisantes con jamón Cazón en adobo Yogur	Crepes de jamón y queso Yogur	Empanadillas de atún c/ensalada Fruta	Sopa de pescado Tortilla de calabacín Yogur	Minipizzas crujientes Ensalada Waldorf Yogur	Tortilla de Bacalao Mousse de queso y fruta	Keftas con salsa de yogur Pan de pita Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de garbanzos Muslos de pollo al horno Yogur	Soufflé de coliflor Nuggets de pescado Yogur	Pasta con salmón c/ensalada Yogur	Ternera en salsa de verduras c/ensalada/ Yogur	Ensalada de Quinoa Croquetas de atún Yogur	Pastel de carne c/ensalada Flan de chocolate	Patatas panadera Pollo al horno Fruta
CENA	Croquetas de zanahoria c/ensalada Fruta	Arroz basmati con verduras al microondas Pollo con piña/ Fruta	Crema de calabacín Tortilla de espinacas, jamón y queso/ Fruta	Flamenquines de pez espada Vichyssoise/ fruta	Quiche de verduras y pollo c/ensalada	Crema de brócoli Tortilla de patatas c/atún Yogur	Burritos de pollo c/ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Redondo de ternera Puré de patatas Fruta	Potaje de garbanzos c/ensalada Yogur	Risotto con calabaza Albóndigas de pan y pollo	Pollo al curry c/arroz blanco Fruta			
CENA	Bocadillo de aguacate tortilla y pavo c/ensalada/ Yogur	Filetes rusos Espinacas a la crema Fruta	Sopa minestrone Pescado rebozado Yogur	Hamburguesa de lentejas c/ ensalada			