



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL FEBRERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							Sopa de tomate con queso Lasaña Helado de turrón
CENA							Pollo rebozado con palomitas de maíz Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Pollo al ajillo Patatas panadera Yogur	Arroz blanco Cerdo agridulce Fruta	Macarrones con atún Ensalada Waldorf Yogur manzana caramelo	Lentejas con arroz Ensalada Yogur	Arroz caldoso c/calabacín Salmón a la naranja Fruta	Pollo a la Coca Cola Patatas gajo Flan de queso	Sopa de Pescado Fideuá con calamares Mousse de chocolate
CENA	Crema de calabacín Palitos de queso Fruta	Pan de pita con pollo y salsa Tzatziki Fruta	Patatas fritas microondas Emparedado jamón queso Fruta	Nuggets de merluza Ensalada Fruta	Filloas con jamón y queso Naranjas en gelatina	Pizza espinacas tomatitos y nueces Fruta	Ensalada de arroz Croquetas de coliflor Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de zanahoria Alitas de pollo al horno Fruta	Puré de Verduras Albóndigas de pescado Yogur	Ensalada César Lasaña de verduras Fruta	Sopa de Fideos Cocido completo Yogur	Rollitos Primavera Pollo al limón Yogur	Calabacines rellenos arroz Lubina a la sal Tarta de queso	Patatas con costillas Castagnole italianas
CENA	Empanadillas de atún Ensalada de col Yogur	Huevos al plato Ensalada Fruta	Ensalada de quinoa Palitos de pescado Yogur	Filetes rusos Patatas fritas Fruta	Bocadillo de calamares Fruta	Quiche de verduras y pollo Dulce de San Valentín	Tortilla de calabacín Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de pasta Ternera con especias Yogur	Lentejas con verduras Orejas de Carnaval Yogur	Crema de calabaza Pastel de merluza Yogur	Sopa minestrone Pollo a la coca cola Fruta	Potaje de garbanzos con espinacas Buñuelos de Viento	Arroz negro Brandada de bacalao Fruta	Sopa de Ajo Conejo al ajillo Tarta de piña
CENA	Croquetas de espinacas Fruta	Pastel de verduras Fruta	Canelones de Sándwich Fruta	Bolitas de calabacín Empanadillas jamon/ques Yogur	Sándwich de atún Ensalada Yogur	Pastel crujiente de gambas Crema de limón	Pizza 4 quesos Batido de frutas
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de puerros Libritos de lomo rellenos Fruta	Ensalada César Macarrones con chorizo Fruta	Arroz con verduras Pollo a la cerveza Yogur	Sopa de cebolla con queso Berenjenas rellenas Fruta	Ensalada de quinoa Filetes de merluza con salsa piquillo / Yogur	Crema de champiñones Flamenquines Leche Frita	
CENA	Pescado en hojaldre Puré de patatas Fruta	Patatas rellenas de carne Ensalada Yogur	Hamburguesa de pescado Fruta	Fajitas de pollo Yogur	Pizza de calabacín Fruta	Berenjenas fritas con miel de caña Fruta	