



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL ENERO 2017

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de guisantes Pasta Alfredo Yogur	Sopa Minestrone Merluza en salsa verde Fruta	Ensalada Lentejas 1001 noches Yogur	Sopa de tomate Sardinas al horno Fruta	Menú de Reyes Roscón de Reyes	Crema de castañas Bacalao con tomate Tarta de turrón	Risotto de setas Solomillo al whisky Fruta
CENA	Bocadillo vegetal Fruta	Enchiladas de pollo Yogur	Frikadellen con ensalada y puré de calabaza Fruta	Tartaletas con jamón y queso de cabra Yogur	Menestra de verduras Natillas de chocolate	Nuggets Fruta	Hummus Petit de fresa
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabaza Pastel de pescado Fruta	Ensalada Espinacas con garbanzos Yogur	Sopa de cebolla Merluza a la gallega Fruta	Crema de calabacín Arroz con pollo Fruta	Ensalada Canelones caseros Yogur	Sopa de pescado Pollo en papillote Flan de turrón	Lentejas con chorizo Dorada al horno Tiramisú
CENA	Sándwich Club Yogur	Calabacines al horno reellenos Fruta	Pimientos de piquillo reellenos Yogur	Hamburguesa de alubias blancas Yogur	Pizza vegetal Fruta	Tortilla de patatas Fruta	Croquetas variadas con ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de champiñones Arroz a la cubana Yogur	Crema de mariscos Lasaña de calabacín Fruta	Sopa de ajo Pastel de pollo Yogur	Ensalada Pasta bolognesa Yogur	Arroz al curry Pinchitos de pollo Fruta	Calamares salsa cebolla Chuletas de cordero Tarta de chocolate	Champiñones al ajillo Paella Ensalada de frutas
CENA	Rollitos de pollo y queso con jamón serrano Fruta	Falafel Yogur	Mini pizzas de berenjenas Fruta	Huevos al plato Fruta	Nuggets de merluza y calabacín Yogur	Rollos de patatas y espinacas Fruta	Flamenquines de pan de molde Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Guisantes con jamón Calabacini carbonara Fruta	Ensalada Lenguado Menier Yogur	Lentejas con verduras Pollo asado con manzanas Yogur	Brandada de bacalao Arroz con costillas Fruta	Judías verdes a la italiana Trenzas pollo salsa paté Yogur	Verduras al horno Cuscús con lomo Coquitos	Provolone c/frutos rojos Conejo en salsa Panna Cotta
CENA	Mini tortillas de verduras Yogur	Crepes de pollo y puerro Fruta	Merluza con salsa de yogur Fruta	Quiche de verduras Yogur	Hamburguesas de pescado Fruta	Revuelto de setas Fruta	San Jacobos de calabacín Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de puerros Pollo a la miel Fruta	Arroz blanco Albóndigas de bacalao Yogur					
CENA	Ensalada de atún y garbanzos en pan de pita Yogur	Croquetas de brócoli Fruta					