



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL DICIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Crema de guisantes Pasta Alfredo Yogur	Crema de calabaza Bacalao con tomate Mousse de turrón	Risotto de setas Solomillo Wellington Fruta
CENA					Bocadillo vegetal Fruta	Nuggets Fruta	Hummus Petit de chocolate
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Espinacas con garbanzos Yogur	Sopa de pescado Pastel de pescado Fruta	Crema de calabacín Arroz con pollo Fruta	Ensalada Canelones caseros Yogur	Crema de champiñones Pollo en papillote Flan de turrón	Sopa de cebolla Merluza a la gallega Fruta	Lentejas con chorizo Muslos de pollo al horno Tiramisú
CENA	Calabacines al horno rellenos Fruta	Sándwich Club Yogur	Hamburguesa de alubias blancas Yogur	Pizza vegetal Fruta	Tortilla de patatas Fruta	Pimientos rellenos Yogur	Croquetas variadas con ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Pasta bolognesa Yogur	Crema de mariscos Lasaña de calabacín Fruta	Sopa de ajo Arroz a la cubana Yogur	Lentejas con verduras Muslos de pollo en salsa Yogur	Arroz al curry Huevos al plato Fruta	Calamares salsa cebolla Chuletas de cordero Tarta de chocolate	Champiñones al ajillo Paella Sorbete de limón
CENA	Falafel Fruta	Rollitos de pollo y queso con jamón serrano Fruta	Croquetas de brócoli Fruta	Mini pizzas de berenjenas 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	Brandada de bacalao Arroz con costillas Fruta	Lentejas caseras Pollo asado con manzanas Yogur	Ensalada Macarrones con atún Yogur	Judías verdes a la italiana Trenzas pollo salsa paté Yogur	Verduras al horno Magro con tomate Coquitos	Sopa de cebollas Pollo a la miel Galletas de Navidad
CENA	Mini tortillas de verduras Yogur	Quiche de verduras Yogur	Hamburguesas de pescado Fruta	Menestra de verduras Fruta	Merluza con salsa de yogur Fruta	Tortilla de calabacín Fruta	Menú de Navidad Tarta de Turrón
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Menú de Navidad Casita de Jengibre	Arroz blanco Albóndigas de bacalao Yogur	Ensalada Lentejas 1001 noches Yogur	Sopa de tomate Sardinas al horno Fruta	Ensalada Calabaza con quinoa Fruta	Sopa de verduras Lenguado Menier Fruta	Sopa de mariscos Solomillo al horno Macedonia
CENA	Ensalada de atún y garbanzos en pan de pita Yogur	Pastel de verduras Fruta	Empanadillas de jamón Fruta	Frikadellen con ensalada Fruta	Crepes de pollo y puerro Natillas de chocolate	Tartaletas con jamón y queso de cabra Yogur	Menú de Noche Vieja Tronco de Navidad Uvas de la suerte