



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL FEBRERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Sopa de ajo Pastel de macarrones Fruta	Crema de guisantes Arroz con verduras Fruta	Ensalada caprese Codillo de cerdo al horno Mousse de chocolate
CENA					Berenjena y calabacín rebozados c/ ensalada Yogur	Pizza de coliflor Yogur	Fish & Chips Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de calabacín Pollo a la cerveza Fruta	Sopa de tomate Lasaña verduras y patata Yogur	judías verdes a la italiana Salmón al horno Yogur	Crema de espinacas Pasta carbonara Fruta	Puré de zanahoria Atún encebollado Fruta	Patatas asadas Albóndigas en salsa Natillas caseras	Champiñones al ajillo Merluza en salsa Tarta de queso
CENA	Hamburguesas de lentejas y ensalada Yogur	Revuelto de setas con tostas Fruta	Quiche Lorraine Fruta	Croquetas y ensalada Yogur	Falafel Ensalada Yogur	Huevos rellenos de pollo Ensalada de tomate Fruta	Sándwich Croque Monsieur Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Pasta con salsa pesto Fruta	Sopa picadillo de pollo Lentejas con arroz Yogur	Ensalada Pollo al curry Fruta	Sopa de fideos Albóndigas de pescado Fruta	Espinacas con garbanzos Arroz con setas Yogur	Puré de calabaza Filetes rusos Orejas de Carnaval	Montaditos Fideuá Tocino de cielo
CENA	Tortilla de patatas al microondas Yogur	Nuggets de pescado Ensalada Fruta	Hamburguesas de alubias Yogur	Quiche de verduras Yogur	Mini pizzas de berenjena Ensalada Fruta	Pizza casera Fruta	Tortitas de calabacín con salsa de yogur Yogur
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Lentejas con verduras Yogur	Crema de champiñones Canelones Fruta	Guisantes con jamón Arroz a la cubana Yogur	Crema de espinacas Bacalao con tomate Fruta	Sopa de tomate Pollo guisado en salsa Fruta	Mojó picón con papas Dorada al horno Flan de naranja	Puré de verduras Solomillo a la pimienta Buñuelos de viento
CENA	Pastel de merluza Fruta	Sanjacobs de calabacín Ensalada de zanahoria Yogur	Croquetas variadas Ensalada verde Fruta	Ensalada de garbanzos en pan de pita Yogur	Patatas Hasselback al horno Yogur	Sándwich Club Fruta	Tortilla de sobrasada Fruta
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de lentejas Pollo en pepitoria Yogur	Brócoli gratinado Huevos a la flamenca Yogur	Sopa de verduras Arroz al curry Fruta	Crema de puerros Merluza papillote Yogur			
CENA	Flamenquines de pan de molde patatas fritas Yogur	Ensalada verde Calamares a la romana Fruta	Tortilla de berenjenas Yogur	Calabaza asada con quinoa Fruta			