



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL JUNIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						Samosas indias Ensalada de tomate Mini tarta piña/chocolate	Ensaladilla rusa Pollo a la Kíev Tarta de queso y fresas
CENA						Croquetas coliflor/queso Ensalada Fruta	Chips de calabacín Ensalada Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Salmorejo Pasta a la carbonara Yogur	Arroz a la cubana Pisto Manchego Fruta	Gazpacho de fresa Salmón al horno Fruta	Ternera a la jardinera Patatas al horno Yogur	Ensalada Lasaña de verduras Batido de Fruta	Vichyssoise Pastel de pollo Tarta de limón	Sopa fría melón c/jamón Lenguado Meunière Arroz con leche
CENA	Sándwich Club de pollo Ensalada de col Fruta	Hamburguesa de lentejas Ensalada Yogur	Quiche de espinacas Ensalada caprese Yogur	Empanadillas de atún al horno / Ensalada Fruta	Tortilla de berenjenas Ensalada César Yogur	San Jacobos de calabacín Hummus con pan de pita Yogur	Cuscús con lomo Ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de lentejas Pollo al chilindrón Yogur	Salpicón de marisco Sepia a la plancha Yogur	Guisantes con jamón Flamenquines Fruta	Verduras al horno Muslos de pollo al horno Fruta	Gazpacho andaluz Pasta con pesto espinaca Fruta	Pastel de verduras Arroz tres delicias Tarta de manzana	Rollitos primavera Dorada al horno Fruta
CENA	Calabacini carbonara Fruta	Ensalada campera Montaditos Fruta	Tomates rellenos Ensalada Yogur	Tortilla de patatas Ensalada de espinacas Yogur	Nuggets de merluza Ensalada de aguacate Flan de queso	Gyoza (empanadillas japonesas) Yogur	Croquetas de queso Ensalada de quinoa Petit de chocolate
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ajoblanco Ensalada de pasta Fruta	Poke Bowl Fruta	Salmorejo Lentejas con verduras Yogur	Crema de calabacín Pastel de ensaladilla Fruta	Tomates verdes fritos Filetes de lomo c/ espinaca Fruta	Huevos a la flamenca Ensalada Tarta de queso al horno	Gazpacho de sandía Paella de marisco Helado casero
CENA	Crepes de pollo con champiñones Yogur	Tortilla de calabacín Ensalada Fruta	Bocadillo de calamares Ensalada Yogur	Falafel Ensalada Fruta	Pizza casera con masa de coliflor Yogur	Brocheta de pollo y salsa de yogur c/ ensalada Fruta	Croquetas Ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho Alitas de pollo al horno Fruta	Espinacas a la crema Macarrones Fruta	Ensalada de lentejas Cuscús con verduras Fruta	Guisantes con jamón Libritos de lomo Yogur	Pastel de verduras Filete de calabacín y pavo Fruta	Ensalada de garbanzos Arroz con verduras Helado de 1 ingrediente	Mejillones tigre Ceviche Tiramisú
CENA	Sandwich de atún Ensalada de patata Yogur	Quesadillas sincronizadas Ensalada Fruta	Huevos rellenos Ensalada Yogur	Patata asada c/ espinacas Fruta	Hamburguesa de pescado Ensalada Compota de pera	Tacos Mexicanos Yogur	Pizza casera vegetal Yogur