



PequeRecetas



MENÚ MENSUAL MAYO

| SEMANA 1 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|---|---|---|---|---|--|---|
| COMIDA | | | | | Crema de calabacín Arroz con bacalao Fruta | Ensalada de lentejas Tartiflette de patata Fresas con nata | Ensalada tabulé Muslos de pollo en salsa Arroz con leche |
| CENA | | | | | Pizza casera Petit de chocolate casero | Bocadillos vegetales Yogur | Huevos rellenos Ensalada Fruta |
| SEMANA 2 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Ensalada garganzos Merluza en salsa verde Yogur | Arroz blanco Albóndigas en salsa Fruta | Salmorejo Cuscús con verduras Yogur | Ensalada de quinoa Pollo al limón Fruta | Pastel de pescado con guisantes y patatas Yogur | Espárragos gratinados Lasaña de espinacas Tiramisú | Chipirones encebollados Bacalao a la riojana Tarta de fresa sin horno |
| CENA | Quiche de verduras Fruta | Empanadillas de atún Yogur | Croquetas de brócoli Ensalada Fruta | Ensalada Hamburguesas de alubias Yogur | Berenjenas y calabacín rebozados/Ensalada Fruta | Ensalada de aguacate Flamenquines de pan Fruta | Tortilla de patatas Ensalada Fruta |
| SEMANA 3 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Gazpacho Pollo a la miel Fruta | Ensalada caprese Lomo en salsa champiñón. Fruta | Berenjenas a la plancha Arroz con lentejas Yogur | Ensalada de patata Salmón al horno Yogur | Ensalada de espinacas Macarrones con tomate Fruta | Ensalada César Quinoa con verduras Tarta de la abuela | Alcachofas al horno Merluza a la gallega Mousse de limón |
| CENA | Chips de calabacín Hummus con pan de pita Yogur | Pastel de verduras Ensalada Yogur | Emparedados jamón/ queso Fruta | Croquetas coliflor al horno Manzanas asadas | Nuggets de pescado Ensalada Fruta | Fajitas de pollo Yogur | Sanjacobos de calabacín Ensalada Fruta |
| SEMANA 4 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Pastel de carne Ensalada Fruta | Vichyssoise Espaguetis con almejas Fruta | Crema de espárragos Rollos col rellenos de atún Fruta | Champiñones al horno Arroz con verduras Fruta | Crema de guisantes Calabacines rellenos Fruta | Patatas a lo pobre Pollo a la cerveza Tarta de queso | Ajoblanco Paella de marisco Natillas vainilla y chocolat |
| CENA | Pisto manchego c/ huevo frito Fruta | Quiché de calabacín Yogur | Ensalada de lentejas Yogur | Calabacini carbonara Croquetas de bacalao Yogur | Pizza casera con masa de coliflor Yogur | Tortilla de berenjenas Ensalada Fruta | Hamburguesa garbanzos Ensalada Yogur |
| SEMANA 5 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| COMIDA | Ensalada de col Filetes empanados Yogur | Sepia a la plancha Espaguetis al pesto Fruta | Gazpacho de fresas Arroz con setas Fruta | Ensalada Lentejas con verduras Yogur | Crema de calabacín Parmentier de patata Fruta | Guisantes con jamón Salmón en papillote Yogur | Montaditos Moussaka de pollo Fondu fruta y yogur |
| CENA | Patatas Hasselback Fruta | Falafel Ensalada Waldorf Yogur | Tortillitas de verdura Ensalada Yogur | Bocadillo de calamares Fruta | Sándwich Club de pollo Fruta | Champipizzas Tortilla de espinacas Fruta | Aguacates rellenos Fruta |