

# Genuinus®

El BLOG de los alimentos genuinos online

☎ 931 600 124



## MENÚ DE LA SEMANA (18/FEB/14)

📅 18 febrero, 2014 by [Lucía Martínez](#)

El menú de esta semana recoge diferentes recetas, todas muy fáciles de preparar, en el caso de las más elaboradas están en marcadas en verde y encontrarás su receta clickando encima de ellas. Para su preparación se necesitan los ingredientes de la cesta y algún que otro básico más que siempre solemos tener en casa o sino puedes comprar en nuestra despensa. El menú es de lunes a viernes, 5 comidas y 5 cenas, y el fin de semana libre. Buen provecho!

Menú Semanal				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA				

1 Salteado de garbanzos con cebolla dulce y acelga

2 Merluza con tomate

3 Plátano

1 Alcachofas al horno

2 Seitán a la pimienta con patatas asadas

3 Fresas con zumo de naranja

1 Hervido de col y zanahoria

2 Arroz con pollo

3 Kiwi

1 Estofado de azukis con calabaza

2 Lenguado Meuniere

3 Cuajada

1 Sopa de pistones

2 Ternera a la jardinera

3 Mandarinas

## CENA



1 Ensalada de lechuga maravilla, requesón y alcaparras

2 Fajitas de gambas

3 Yogur natural



1 Sopa de miso con noodles

2 Mejillones a la belga

3 Manzana



1 Crema de tomate asado

2 Huevo a la plancha con palitos de boniato

3 Mandarinas



1 Espinacas con bechamel de calabacín

2 Brocheta de pavo y manzana

3 Naranja



1 Crema de pera y mostaza antigua

2 Quiche de brócoli y salmón

3 Kiwi



De la Cesta



Carne



Cereal



Fruta



Huevo



Lácteo



Legumbre



Ligero



Pasta



Pescado



Queso



Sopa



Vegetariano



Verduras



Yogurt

Si tenéis alguna duda acerca del menú o necesitáis alguna otra información nos podéis mandar un mail a: [info@genuinus.com](mailto:info@genuinus.com)