

MENÚ DE LA SEMANA (25/FEB/14)

📅 25 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				
<ol style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria, naranja y lentejas Bacalao a la cazuela Yogur natural 	<ol style="list-style-type: none"> Judías verdes salteadas con cebolla Entrecot de ternera con arroz pilaf y salsa de arándanos Kiwi 	<ol style="list-style-type: none"> Ensalada de habas y menta Rollitos de pechuga de pavo con salsa de hortalizas Mousse de fresas 	<ol style="list-style-type: none"> Patatas a lo pobre Pez limón marinado en cítricos Yogur natural 	<ol style="list-style-type: none"> Arroz a banda Cabeza de lomo asada con champiñones Manzanas al horno
CENA				
<ol style="list-style-type: none"> Escalivada Huevos revueltos con pan crujiente de cebolla de Figueres Manzana 	<ol style="list-style-type: none"> Sopa juliana con pasta Merluza con quisantes Mandarinas 	<ol style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Pastel griego de puerros y feta Plátano 	<ol style="list-style-type: none"> Paté de pimientos rojos y almendra con tostadas Milhojas de salmón ahumado Naranja 	<ol style="list-style-type: none"> Ensalada de brócoli y aguacate Tortilla de patata y berenjena Pera
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

[Descargar en pdf](#)