


























MENÚ DE LA SEMANA (4/MARZO/14)

📅 1 marzo, 2014 by Genuinus

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"> 1 Ensalada de lechuga maravilla con fresón marinado y queso de cabra 2 Huevos rotos con cebolla y pimientos 3 Naranja 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Sopa de quisantes partidos al curry 2 Boquerones fritos 3 Kiwi 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Judías verdes asadas al balsámico 2 Sepia con arroz negro 3 Pera 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Ensalada de garbanzos 2 Merluza en salsa de coco 3 Fresas a la pimienta verde 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Alcachofas quisadas 2 Carré de cordero en crosta de hierbas 3 Naranja
CENA				
 <ol style="list-style-type: none"> 1 Crema de verduras con yogur 2 Mini hamburguesas de ternera con pan de sésamo y encurtidos 3 Manzana Grany smith 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Mazorcas de maíz asadas 2 Muslos de pavo al horno con bresa de verduras 3 Yogur natural 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Puré de patata con aceitunas negras y eneldo 2 Tortilla de bacalao con espinacas 3 Mandarinas 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Carpaccio de tomate Raf con anchoas 2 Sandwich de pan integral con jamón serrano, rúcula e Idiazabal 3 Compota de manzana 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Sopa de hierbabuena 2 Croquetas de avena y verduritas 3 Plátano con almendras
 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](#)