


























MENÚ DE LA SEMANA (15/ABRIL/14)

📅 12 abril, 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"> Meillones a la vinagreta Ensalada de lentejas y zanahoria Pera Comice 	 <ol style="list-style-type: none"> Ensalada de arroz salvaje con verdura Hamburguesa de vaca y cerdo ibérico con crema de ceps Fresas 	 <ol style="list-style-type: none"> Cous cous de coliflor al curry Bacalao al pil pil Yogur natural 	 <ol style="list-style-type: none"> Espaguettis crudi veganos con pesto de cacahuetes Merluza en salsa verde con alubias Manzana Royal Gala 	 <ol style="list-style-type: none"> Ajoblanco malaqueño Rollitos de ternera rellenos de espárragos con crema de garbanzos Mandarinas
CENA				
 <ol style="list-style-type: none"> Sopa Thai de calabaza y coco Pollo quisado con manzana Cuajada 	 <ol style="list-style-type: none"> Alcachofas rellenas Fajitas de atún con guacamole Plátano 	 <ol style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas, kiwi y gambas Tarta salada de patata y gorgonzola Naranja 	 <ol style="list-style-type: none"> Nachos de maíz con pico de gallo Calabacines rellenos de tofu y champiñones Kiwi 	 <ol style="list-style-type: none"> Plátano asado con queso Salmón marinado con hierbabuena Bizcocho de fruta y yogur
 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