














































MENÚ DE LA SEMANA (22/ABRIL/14)

📅 18 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				
  	  	  	  	  
1 Ensalada alemana de patata monalisa y remolacha 2 Rodaballo con setas y pimientos 3 Kiwi	1 Ravioles de calabaza con salsa de salvia 2 Redondo de ternera al horno 3 Plátano	1 Pastel de mijo y espinacas 2 Rollitos de acelga rellenos de carne 3 Cuajada	1 Ensalada de nísperos asados con queso de cabra 2 Potaje de alubias blancas con patata 3 Naranja	1 Lechuga romana al horno 2 Risotto de espárragos verdes con secreto de cerdo 3 Manzana
CENA				
  	  	  	  	  
1 Porra antequerana 2 Albóndigas de arroz y legumbre en salsa 3 Nísperos	1 Panades de peix 2 Tortilla de judías verdes 3 Fresones	1 Taboulé a la naranja, manzana y hierbabuena 2 Parrillada de sardinas frescas 3 Ciruelas secas con nueces	1 Mazorcas a la plancha 2 Ceviche de corvina 3 Albaricoques	1 Sopa de tomate y fresas con mascarpone 2 Pizza blanca con de cebolla Figueras y dátiles 3 Yogur natural
 De la Cesta  Lácteo  Queso	 Carne  Legumbre  Sopa	 Cereal  Ligero  Vegetariano	 Fruta  Pasta  Verduras	 Huevo  Pescado  Yogurt

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