














































MENÚ DE LA SEMANA (13/MAYO/14)

📅 10 mayo, 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 Crudités con yogur 2 Ensalada templada de supremas de rape, lentejas y naranja 3 Fresas	1 Gazpacho de pepino 2 Muslos de pollo de corral en salsa de cacahuete 3 Plátano	1 Crema de mejillones al curry 2 Conejo confitado con romero 3 Kiwi	1 Ensalada de albaricoque con queso, pistachos y vinagreta francesa 2 Cabeza de lomo exprés 3 Pera	1 Picoteo de canapés 2 Potaje de garbanzos y acelgas 3 Yogur natural
CENA				
  	  	  	  	  
1 Berenjenas asadas con salsa de soia 2 Pimientos rojos rellenos de tortilla de patata 3 Manzana	1 Ensalada de calabacín con ajo y miel 2 Calamares a la plancha con guarnición de arroz 3 Albaricoques	1 Farro de triqueros y boletus 2 Wrap de col rizada y gambas a la parrilla 3 Requesón con canela	1 Crema fría de melón y manzana Fuji con menta y limón 2 Huevos revueltos con tomate y crackers 3 Plátano	1 Patatas bravas 2 Atún a la plancha con chutney de nísperos 3 Manzana
 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