

## MENÚ DE LA SEMANA (20/MAYO/14)

📅 17 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
<b>COMIDA</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Lentejas a la hortelana</a></li> <li><a href="#">Salmonetes a la plancha con vinagreta de verduras</a></li> <li>Albaricoques</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de hoja de roble, cebolla morada y crostones</li> <li><a href="#">Secreto de cerdo con habitas repeladas</a></li> <li>Pera</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Milhojas de tomate ensalada y manzana con salsa verde</a></li> <li><a href="#">Pollo a la naranja con arroz integral</a></li> <li>Yogur natural</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Ensalada Campera de patata Monalisa</a></li> <li><a href="#">Gallo a la Meuniere</a></li> <li>Cerezas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Paella de verduras</li> <li><a href="#">Churrasco asado con calabaza al tomillo</a></li> <li>yogur natural</li> </ol>
<b>CENA</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>Gazpacho</li> <li><a href="#">Tarta salada de puerros, calabacín y tahina</a></li> <li>Cerezas con queso fresco</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bastones de zanahoria con salsa de queso azul</li> <li>Tortilla de patata y cebolla</li> <li>Kiwi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Alcachofas a la plancha</a></li> <li><a href="#">Albóndigas de legumbre en salsa</a></li> <li>Manzana</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sopa fría de remolacha</li> <li><a href="#">Pizza de coliflor y queso de cabra</a></li> <li>Manzana</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Noddles al limón</li> <li><a href="#">Salmón asado con salsa de piña agridulce</a></li> <li>Albaricoques</li> </ol>
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](mailto:info@genuinus.com)