

## MENÚ DE LA SEMANA (3/JUNIO/14)

📅 31 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="#">Ensalada de alubias y cherrys</a></li> <li><a href="#">Bistec en adobo con zanahorias al horno</a></li> <li>Sandía</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Crema de espárragos</li> <li><a href="#">Ensalada de quinoa con bacalao</a></li> <li>Albaricoques</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Guisantes con tomate</a></li> <li><a href="#">Wok de pavo con fideos y soja</a></li> <li>Yogur natural</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Buffalo wings de coliflor</a></li> <li><a href="#">Tataki de atún con judías verdes aliñadas con sésamo</a></li> <li>Sorbete de limón</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Crema fría de melón y manzana</a></li> <li><a href="#">Arroz de pollo y butifarra</a></li> <li>Plátano</li> </ol>
<b>CENA</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>Parrillada de verduras con pesto</li> <li><a href="#">Pastel frío de patata blanca</a></li> <li>Sandía</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Bulgur con tomates aceitunas y feta</a></li> <li>Tortilla de acelgas y cebolla</li> <li>Kiwi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Risotto de berenjena</a></li> <li><a href="#">Tofu frito con jengibre</a></li> <li>Melón</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Ensalada de queso, fresas y pipas</a></li> <li><a href="#">Croquetas de escarola</a></li> <li>Cerezas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hummus con hojas de endivia</li> <li><a href="#">Brochetas de salmón y piña</a></li> <li>Paraguayos</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)