

MENÚ DE LA SEMANA (10/JUNIO/14)

📅 7 junio, 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"> Ensalada tibia de melocotón rojo y halloumi Secreto de cerdo con habitas repeladas Yogur natural 	<ol style="list-style-type: none"> Patatas rellenas de berenjena Rodaballo con setas y pimientos Kiwi 	<ol style="list-style-type: none"> Sopa de tomate y cereza Moussaka Requesón con albaricoques 	<ol style="list-style-type: none"> Brócoli con bechamel al gratén Ajoblanco con tartar de corvina Sandía 	<ol style="list-style-type: none"> Ensalada de lentejas con vinagreta de naranja Pechuga de pollo rellena de cebolla confitada Paraguayos
CENA				
<ol style="list-style-type: none"> Arroz integral salteado con espinacas y sésamo Croquetas de zanahoria Plátano 	<ol style="list-style-type: none"> Trampó Kebab de cordero Melón 	<ol style="list-style-type: none"> Ensalada de hoja de roble con couscous y frutos secos Pinchos morunos de seitan con salsa de fresa Paraguayos 	<ol style="list-style-type: none"> Wok de mijo Hamburguesas de calabacín Cerezas 	<ol style="list-style-type: none"> Tallarines verdes con aceitunas negras y anchoa Carpaccio de tomate negro y bacalao Pera
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