

## MENÚ DE LA SEMANA (17/JUNIO/14)

📅 15 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
<b>COMIDA</b>				
 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Arroz mediterraneo</a></li> <li><a href="#">Guisantes con berberechos</a></li> <li>Cerezas</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Ensalada de melón con papaya y gambas</a></li> <li><a href="#">Pollo con peras de san Juan</a></li> <li>Yogur natural</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Crema fría de lechuga con sésamo</a></li> <li><a href="#">Redondo de ternera con salsa de queso y frutos secos con brócoli</a></li> <li>Piña</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>Berenjenas Parmesana</li> <li><a href="#">Lenguado con risotto de azafrán y espinaca frita</a></li> <li><a href="#">Polos de nectarina y violetas</a></li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Ensalada de sandía, pepino y aguacate</a></li> <li><a href="#">Estofado de ternera con patata Monalisa</a></li> <li>Melocotón</li> </ol>
<b>CENA</b>				
 <ol style="list-style-type: none"> <li>Tabla de quesos con tostadas</li> <li><a href="#">Vasito de pepino, salmón ahumado y hummus</a></li> <li>Albaricoques</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Nachos con tapenade</a></li> <li><a href="#">Setas de Ostra con nueces y queso ahumado</a></li> <li>Manzana</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Gazpacho ligero sin pan</a></li> <li><a href="#">Piadina de tomate y mozzarella</a></li> <li>Kiwi</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Quinoa a la puttanesa</a></li> <li>Tortilla de espárragos verdes</li> <li>Cuajada</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>Croquetas de bacalao</li> <li><a href="#">Puerros rellenos con vinagreta de hierbas</a></li> <li>Cerezas</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)