

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
COMIDA				
 1 Arroz mediterraneo 2 Guisantes con berberechos 3 Cerezas	 1 Ensalada de melón con papaya y gambas 2 Pollo con peras de san Juan 3 Yogur natural	 1 Crema fría de lechuga con sésamo 2 Redondo de ternera con salsa de queso y frutos secos con brócoli 3 Piña	 1 Berenjenas Parmesana 2 Lenguado con risotto de azafrán y espinaca frita 3 Polos de nectarina y violetas	 1 Ensalada de sandía, pepino y aguacate 2 Estofado de ternera con patata Monalisa 3 Melocotón
CENA				
 1 Tabla de quesos con tostadas 2 Vasito de pepino, salmón ahumado y hummus 3 Albaricoques	 1 Nachos con tapenade 2 Setas de Ostra con nueces y queso ahumado 3 Manzana	 1 Gazpacho ligero sin pan 2 Piadina de tomate y mozzarella 3 Kiwi	 1 Quinoa a la puttanesa 2 Tortilla de espárragos verdes 3 Cuajada	 1 Croquetas de bacalao 2 Puerros rellenos con vinagreta de hierbas 3 Cerezas
 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