

MENÚ DE LA SEMANA (24/JUNIO/14)

📅 23 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"> Polenta rellena con verduras Cabeza de lomo de cerdo con salsa de cerezas Sandía | <ol style="list-style-type: none"> Milhojas de tomate ensalada, mozzarella y berenjenas Curry rojo de salmón Con arroz integral Plátano | <ol style="list-style-type: none"> Brochetas de sandía, queso fresco y aceitunas negras Garbanzos con bacalao Cerezas | <ol style="list-style-type: none"> Pasta al pesto rojo Merluza rellena de espinacas a la crema Paraguayos | <ol style="list-style-type: none"> Ensalada verde de lechuga maravilla con vinagreta de limón Entrecote a la pimienta con guarnición de patata y aïo Manzana |
| CENA | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Ensalada de calabacín y ahumados Acelgas con patata y huevo duro Kiwi | <ol style="list-style-type: none"> Fideos de soba con brócoli al ajillo Carpaccio de melón cantaloup y cecina Yogur natural | <ol style="list-style-type: none"> Ajoblanco de chufas Parrillada de sardinas y cebollas tiernas Melocotón | <ol style="list-style-type: none"> Tallarines de pepino con tomate y aliño de albahaca Hamburguesa de Portobellos con queso azul y pimiento asado Melón | <ol style="list-style-type: none"> Arancini Lubina en salsa de melocotón rojo Requesón con pasas |
| 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