

MENÚ DE LA SEMANA (18/MARZO/14)

📅 15 marzo, 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"> 1 Palitos de apio con paté de queso y nueces 2 Potaje de garbanzos con calabaza 3 Mandarinas 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Alcachofas con jamón 2 Bacalao a la cazuela 3 Plátano 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ensalada de naranja y aguacate 2 Entrecot de ternera a la pimienta con patatas asadas 3 Cujajada 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Crema de zanahoria y manzana caramelizada 2 Caballa salteada 3 Yogur natural 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ensalada de rúcula con vinagreta de fresas y balsámico 2 Pochas con churrasco 3 Kiwi
CENA				
<ol style="list-style-type: none"> 1 Sopa de cebolla 2 Sandwich integral de atún con lechuga, pepino y aceitunas negras 3 Fresas con yogur natural 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Arroz especiado con verduras 2 Granada de espárragos verdes 3 Kiwi 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Fideos chinos con cebolleta y sésamo 2 Merluza en salsa de puerros 3 Manzana 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Verduras al vapor 2 Huevos fritos con patata monalisa 3 Pera 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Crema de espinacas con piñones 2 Pastel de brócoli y tofu 3 Macedonia
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