














































## MENÚ DE LA SEMANA (25/MARZO/14)

📅 22 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
<b>COMIDA</b>				
  	  	  	  	  
1 <a href="#">Espinacas con bechamel de calabacín</a> 2 Salteado de lenteja roja y cebolla tierna 3 Fresas	1 <a href="#">Crema especiada de coliflor y coco</a> 2 Lenguado al limón con arroz verde 3 Plátano	1 <a href="#">Tallarines integrales con salsa de tomate asado</a> 2 <a href="#">Pechuga de pollo de corral rellena de cebolla confitada</a> 3 Mandarina	1 <a href="#">Alcachofas con habas y menta</a> 2 <a href="#">Caldereta de pescado</a> 3 Manzana golden	1 <a href="#">Gazpacho de fresón</a> 2 <a href="#">Lomo de cerdo a la mostaza antigua</a> 3 Kiwi
<b>CENA</b>				
  	  	  	  	  
1 <a href="#">Coleslaw</a> 2 <a href="#">Empanada de sardinas</a> 3 Naranja	1 Ensalada de cogollos con anchoa 2 Tortilla de patata Kennebec 3 Pera	1 <a href="#">Ensalada de kiwi y pepino</a> 2 Salmón al horno con patata panadera 3 Cuajada	1 <a href="#">Rissoto de quinoa</a> 2 Brócoli al vapor con huevos poché 3 Yogur natural	1 Crema de calabaza 2 <a href="#">Pizza con pesto de rúcula</a> 3 Naranja
 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](mailto:info@genuinus.com)