


























MENÚ DE LA SEMANA (29/ABRIL/14)

📅 27 abril, 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 Ensalada de hoja de roble, piña y aguacate 2 Filetes de gallo con patatón y velouté 3 Naranja 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Ensalada de patata roja y judía blanca 2 Entrecot en salsa de mostaza y miel 3 Fresas 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Baba ganush (paté de berenjena) con pan de pita 2 Pollo a la cerveza 3 Helado de nísperos 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Sopa de garbanzos con puerros de Jamie Oliver 2 Gambas con salsa tailandesa de plátano 3 Manzana 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Verduras encurtidas 2 Lasaña de ternera 3 Nísperos
CENA				
 <ol style="list-style-type: none"> 1 Sopa fría de melón 2 Quiche de pera comice caramelizada y gorgonzola 3 Yogur natural 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Tomates aliñados 2 Llonguet de boquerones con pimientos 3 Kiwi 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Endivias con vinagreta 2 Coco-curry con tofu y brócoli 3 Pera 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Crema de espárragos 2 Tortilla de setas con pan de centeno 3 Requesón con canela y piel de naranja rallada 	 <ol style="list-style-type: none"> 1 Salteado de espinaca a la catalana 2 Sepia a la plancha con romesco 3 Cuajada
 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