


























## MENÚ DE LA SEMANA (8/ABRIL/14)

📅 5 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
<b>COMIDA</b>				
 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Bruschetta de berenjena</a></li> <li>Cocido de garbanzos</li> <li>Kiwi</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Focaccia de cebolla con queso fresco</a></li> <li><a href="#">Taco de atún a las dos mostazas</a></li> <li>Manzana Golden Rose</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Espaguettis integrales con judías verdes</a></li> <li><a href="#">Pollo con gambas</a></li> <li>Fresas</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Col rizada y patatas con aliño de tahini</a></li> <li><a href="#">Estofado de lentejas du Puy y verduras</a></li> <li>Plátano</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Rissotto de fresas</a></li> <li><a href="#">Lombarda con calabaza y butifarra</a></li> <li>Pera conferencia</li> </ol>
<b>CENA</b>				
 <ol style="list-style-type: none"> <li>Patatas con brócoli</li> <li><a href="#">Bereberchos al vino blanco</a></li> <li>Yogur natural</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Ensalada templada de champiñones, zanahoria y avellanas</a></li> <li><a href="#">Quesadillas mexicanas</a></li> <li>Piña</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Crema de puerros y pera</a></li> <li><a href="#">Lenguado a la sidra con manzana</a></li> <li>Cuajada</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos</li> <li>Sandwich de pan integral con huevo, atún y lechuga iceberg</li> <li>Naranja</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li><a href="#">Brochetas de seitán y piña</a></li> <li>Yogur natural</li> </ol>
 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](mailto:info@genuinus.com)