














































## MENÚ DE LA SEMANA (06/MAYO/14)

📅 6 mayo, 2014 by [Lucía Martínez](#)

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="#">Azukis con calabaza</a></li> <li><a href="#">Ventresca con salsa tártara</a></li> <li>Pera Conference</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Ensalada de couscous a la menta</a></li> <li>Librito de cerdo de jamón y queso con calabacín a la plancha</li> <li>Naranja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Carpaccio de champiñones</a></li> <li>Bacalao al horno con patata</li> <li>Yogur natural</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Trampó de garbanzos</a></li> <li>Wok de pollo de corral con verduras</li> <li><a href="#">Crumble de manzana</a></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Espaguettis con brócoli y queso super crujiente</a></li> <li><a href="#">Mejillones a la marinera</a></li> <li>Pera</li> </ol>
<b>CENA</b>				
  	  	  	  	  
<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Crema de tomate y pimiento rojo asado</a></li> <li><a href="#">Pissaladiere</a></li> <li>Yogur natural</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Alcachofas al limón</a></li> <li><a href="#">Empanada de sepia</a></li> <li>Nísperos</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Arroz integral tres delicias</a></li> <li><a href="#">Hamburguesas de zanahoria con crema de aguacate</a></li> <li>Fresas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Judías verdes con salsa de yogur y soja</a></li> <li><a href="#">Huevos poché sobre tostadas</a></li> <li>Plátano</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Ensalada de espinacas, fresones y queso feta</a></li> <li><a href="#">Pa amb oli</a></li> <li>Kiwi</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)