

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo al horno</li> <li>• Patata cocida con puerro y zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de manzana y nueces</li> <li>• Lomo al curry</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con verduras y ternera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada capresse</li> <li>• Papillote de merluza</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con aguacate, queso fresco, anchoas y tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli gratinado con bechamel de calabacín</li> <li>• Revuelto de setas</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arepas de pollo con verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada verde con atún y huevo cocido</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de patatas cocidas</li> <li>• Gazpacho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espárragos con mayonesa</li> <li>• Dorada al horno</li> </ul>
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con espinacas y jamón</li> <li>• Ensalada mixta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza</li> <li>• Brochetas de pollo y verduras</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paella mixta</li> <li>• Ensalada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LIBRE</li> </ul>

En todas las comidas comemos postre: fruta, yogur natural...

## RECETAS:

### Lunes:

- **Patatas cocidas con puerro y zanahoria:** hervir las patatas y las zanahorias, picar el puerro a tiras finas y saltearlo con un chorrito de aceite de oliva. Cuando las patatas y zanahorias estén cocidas, se mezcla todo en la sartén para que se integren los sabores. Añadir sal, pimienta y perejil picado.
- **Ensalada de nueces y manzana:** lechuga, manzana roja, nueces, pasas, zanahoria rallada y aliñar al gusto.
- **Lomo al curry:** Hacer una mezcla con una cucharada de curry en polvo, media de pimentón dulce, orégano, tomillo, pimienta negra, zumo de limón y aceite de oliva para formar una pasta. Pintar el lomo (puede ser en filetes o en taquitos) y hacer a la plancha o al horno.

### Martes:

- **Pasta con verduras y ternera:** Podéis hacerlo con ternera picada o los filetes de ternera separado. Pochamos con un poquito de aceite de oliva las verduras que queramos: pimientos, cebolla, ajo, apio, puerro, champiñones, calabacín... y mezclamos con tomate triturado natural hasta tener una salsa. Si lo hacemos con carne picada, añadirla a la verdura antes que el tomate.
- **Ensalada capresse:** Mozzarella fresca, tomate y albahaca (hojas frescas bien lavadas).
- **Papillote de merluza:** en el blog.

### Miércoles:

- **Bechamel de calabacín:** ponemos a hervir agua con un poco sal, añadimos el calabacín pelado con un poco de cebolla y cuando esté tierno, retiramos las verduras y las trituramos. Añadimos nuez moscada, pimienta y sal y volvemos a la olla para dejarla reducir.

#### Jueves:

- **Arepas:** receta del blog.
- **Ensalada verde:** lechuga, col kale, espinacas, brócoli, pepino, apio... y añadimos después el atún y el huevo cocido.

#### Viernes:

- **Tortilla de patatas cocida:** Pica las patatas como para tortilla y ponlas a cocer en una olla con agua y sal. Escurrir bien y poner en un bol amplio con huevos batidos, sal, y cebolla o ajo y perejil (opcional).
- **Dorada al horno:** se puede hacer como el papillote de merluza; con ajo, perejil y un poco de vino blanco; con salsa de miel y mostaza (en el blog está cómo se hace en las costillas de navidad)

#### Sábado:


- **Garbanzos con espinacas y jamón:** Yo lo hago con garbanzos ya cocidos. Ponemos a pochar una cebolla con espinacas frescas o congeladas. Añadimos taquitos de jamón y los garbanzos. Dejamos pochar un poquito y añadimos un poco de agua o caldo de verduras para que sea con caldito. Lo dejamos al fuego que coja bien el sabor de todo y sazonamos al gusto. También lo podéis hacer con chorizo y queda muy rico, para que no tenga exceso de grasa lo podéis hervir antes de echarlo.
- **Crema de calabaza:** receta en el blog.

#### IDEAS DE DESAYUNOS:

1. Tostadas integrales con aguacate, tomate y pavo o jamón (aguacate o aceite de oliva)
2. Tostadas francesas (receta en el blog)
3. Tortitas de avena o panquecas (receta en el blog)
4. Gachas de avena (hay mil formas de hacerlas por internet)
5. Tostadas integrales con huevo
6. Muffins o bizcochos a la taza (en el blog hay uno y en internet hay miles)
7. Bizcocho CASERO (id quitando poco a poco la cantidad de azúcar que le echáis normalmente)
8. Yogur natural con avena y frutas
9. Yogur natural con granola (blog) y frutas
10. Tostadas con queso fresco y pavo
11. Arepas con pavo, huevo revuelto y queso (son una pasión loca)

#### IDEAS DE MERIENDAS:

1. Podéis usar las mismas que los desayunos y además:
2. Fruta con crema de frutos secos o frutos secos al natural
3. Tortitas de arroz con pavo y queso
4. Galletas de avena (receta en el blog)
5. Batata asada con crema de cacahuets (si os gusta la batata, ¡probadlo!)

- 
6. Bocaditos de pepino (blog)
  7. Pan integral con crema de cacao (en el blog)
  8. Sándwich de pollo