

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas (blog)</li> <li>• Ensalada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edamames (blog)</li> <li>• Huevos rellenos</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo</li> <li>• Ensalada de quinoa (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de carne (blog)</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de patatas</li> <li>• Ensalada de pimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza (blog)</li> <li>• Pescado a la plancha</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos al curry con verduras (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guisantes salteados con jamón</li> <li>• Huevo a la plancha</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la cubana (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chuletas de cerdo al horno (blog)</li> </ul>
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noodles de arroz con pollo y brócoli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brochetas de pollo y verduras</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo asado</li> <li>• Patatas especiadas (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LIBRE</li> </ul>

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

## RECETAS:

### Miércoles:

- **Ensalada de pimientos:** haz tiras de pimiento rojo asado, pica tomate y ajo (o cebolla) muy chiquititos y aliña con aceite de oliva virgen extra, vinagre, sal y pimienta negra

### Sábado:

- **Noodles de arroz estilo wok:** Cocer los noodles de arroz (yo los compro en Aldi) o puedes usar tallarines de trigo. Saltea una pechuga de pollo a cuadritos con media cebolla troceada y añade brócoli ya cocido picado. Añade los noodles cuando esté cocidos, agrega sal, salsa de soja, pimienta negra y semillas de sésamo (ajonjolí)