

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo salteado con arroz • Ensalada de tomate y queso (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de atún y queso • Ensalada mixta
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas de verduras (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín (blog)
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas 	<ul style="list-style-type: none"> • Salmón al horno • Ensalada
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la cubana (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillitas de coliflor (blog)
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Chuletas de cerdo al horno con patatas (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salteado de setas con jamón
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de quinoa (blog) • Pescado al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesas caseras (blog)
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Paella • Ensalada mixta 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Lunes

- **Pollo salteado con arroz:** Si tienes pollo asado de algún día, usa ese, sino, haz una pechuga de pollo a la plancha y desmenúzala. Ahora pon en una sartén un poquito de aceite de oliva, dos dientes de ajos picados pequeños y saltea un poco el arroz cocido. Añade el pollo y un poco de perejil. Sazona al gusto y listo.

Miércoles:

- **Salmón al horno:** Haz una salsa con 2 cucharadas de mostaza y una de miel. Sazona los lomos de salmón (puede ser cualquier pescado) con sal y pimienta y pincela con abundante salsa. Mete al horno a máxima potencia hasta que la salsa caramelicé un poco (se pone con un tono dorado) y el salmón esté hecho. Puedes usar esta salsa con cualquier pescado o carne.