

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacalao en salsa de piquillos (blog)
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de quinoa y atún 	<ul style="list-style-type: none"> • Ternera a la plancha con verduras salteadas
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas de verduras (blog) • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Arepas con pollo (blog)
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis estilo Arturo (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de atún y queso
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Conejo guisado con verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Papillote de merluza (blog)
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Falafel (blog) • Ensalada mixta 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesas (blog)
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Muslos de pollo al horno • Patatas 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Martes:

- **Ensalada de quinoa y atún:** En un bol pon hojas verdes (las que quieras), tomate en rodajas, nueces picadas, queso fresco o queso feta y una lata de atún al natural escurridos. Ahora añade media taza de quinoa ya cocida y para aderezar mezcla una cucharada de aceite de oliva, zumo de limón, sal, pimienta y un toque de picante si te gusta.

Jueves:

- **Tortilla de atún y queso:** Muy simple, mezcla 1 o 2 huevos por persona (también puedes poner 1 huevo y añadir algunas claras), trocea lonchas de queso a tu gusto (no tranchetes) y añade una lata de atún escurrida. Salpimienta y a la sartén hasta que esté hecha por un lado, dale la vuelta y lista.



Viernes:

- **Conejo guisado con verduras:** En una olla con un chorrillo de aceite de oliva y unos dientes de ajo enteros con la piel, pon el conejo troceado hasta que se dore, es solo para sellarlo, se hace con el fuego a máxima potencia. Retira el conejo y añade todas las verduras que quieras bien troceadas, deja que se cocinen un poco (si quieres puedes triturarlas para hacer una salsa) añade el conejo, un buen chorro de vino blanco y agua para que se cocine hasta que esté bien tierno. El tiempo de cocción depende totalmente de lo tierna que esté la carne.