

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • El mejor pollo del mundo (blog) • Ensalada de quinoa (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salteado de espinacas con jamón y huevo
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas con verduras (blog) • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de carne (blog)
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas • Ensalada de pimientos asados 	<ul style="list-style-type: none"> • Papillote de merluza (blog)
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo al curry (blog) • Quinoa o arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza y zanahoria (blog) • Huevo cocido/plancha
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis estilo Arturo (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesas (blog) • Ensalada
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas (blog) • Ensalada mixta 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacalao en salsa de piquillos (blog)
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Chuletas de cerdo al horno con patatas (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Lunes:

- **Salteado de espinacas con jamón y huevo:** dora unos dientes de ajos picaditos y añade las espinacas (congeladas o crudas), cuando suelten todo el agua y se haya evaporado, echa los trocitos de jamón y el huevo y mezcla hasta que esté todo integrado. Sazona con sal y pimienta y listo.

Miércoles:

- **Ensalada de pimientos asados:** Haz tiras los pimientos asados, pica ajos o cebolla muy chiquitito y uno o dos tomates. Aliña con sal, vinagre, pimienta negra y aceite de oliva. Combina genial con la tortilla de patatas.