

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas guisadas (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sepia a la plancha</li> <li>• Verduras salteadas</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo al wok (receta Instagram)</li> <li>• Arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín (blog)</li> <li>• Tortilla francesa/huevo cocido</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de patatas cocidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de atún y quinoa</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tacos de lechuga</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la cubana (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merluza al papillote (blog)</li> </ul>
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arepas (blog)</li> <li>• Pollo desmechado (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa casera (blog)</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis estilo Arturo (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 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.
- **Tortilla de patatas cocidas:** prepara las patatas igual que lo harías para la tortilla normal, pero en vez de freírlas, ponlas a cocer en una olla con agua. Así tendrá menos grasa y será más saludable.

### Jueves:

- **Tacos de lechuga:** haz un sofrito con las verduras que más te gusten y añade carne picada (la que quieras). Sazona con las especias que más te gusten y rellena unas hojas de lechuga como si fuesen tortillas de trigo (las de fajitas de siempre). Puedes añadir salsa picante, verduras picadas (tomate, cebolla...), aguacate, arroz... A tu gusto.