

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta con pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de espinacas y queso
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Sardinas al horno • Pipirrana 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras • Huevo cocido
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas con verduras (de toda la vida) • Ensalada mixta 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de pollo casera • Ensalada de repollo y zanahoria
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Noodles de arroz estilo wok 	<ul style="list-style-type: none"> • Merluza en salsa verde • Champiñones salteados con jamón
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la cubana 	<ul style="list-style-type: none"> • Guisantes salteados con cebolla y jamón • Huevo a la plancha
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de garbanzos (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetes de lomo a la plancha • Ensalada de pimientos
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas de pollo en salsa de tomate • Arroz/quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Lunes:

- **Tortilla de espinacas y queso:** Saltear las espinacas con un ajo picado, mezclar huevos en un bol y mezclarlos con las espinacas. Poner taquitos de queso y hacerla en la sartén hasta que esté lista.


Martes:

- **Sardinas al horno:** Poner las sardinas ya limpias en una bandeja de horno con papel vegetal y echarles sal por encima, NO añadir aceite. Las metemos al horno a 200°C unos 15 minutos o hasta que estén hechas.

Miércoles:

- **Hamburguesa de pollo casera:** receta en el blog (con ternera)
- **Ensalada de repollo y zanahoria:** rallar dos zanahorias grandes, cortar muy fina la col o repollo, mezclar todo en un bol y aliñar con: media taza de yogur natural, mostaza al gusto, sal, pimienta y un poquito de edulcorante si lo notas muy agrio.

Jueves:

- 
- **Noodles de arroz estilo wok:** saltear noodles de arroz (o tallarines) con verduras: col, zanahoria, pimiento, cebolla...

Viernes:

- **Arroz a la cubana:** receta en el blog

Sábado:

- **Ensalada de pimientos:** Picar en tiras pimientos rojos asados y en trocitos pequeños: tomate, cebolla y ajo. Mezclar todo y aliñar con sal, pimienta, vinagre y aceite de oliva.

Domingo:

- **Albóndigas en salsa de tomate:** Las albóndigas están explicadas en el blog. Para la salsa de tomate: pica muchas verduritas y ponlas a pochar, a continuación, añade una lata de tomate triturado natural y especias como orégano y albahaca, un poquito de sal y deja a fuego medio hasta que se haga. Añade las albóndigas y ¡listo!