

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas de pollo en salsa de tomate • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillitas de coliflor (blog) • Salchichas (de calidad) a la plancha*
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta con atún o pollo (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Papillote de pescado (blog) • Ensalada de tomate y queso (blog)
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas (cocidas) • Gazpacho (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Guisantes salteados con jamón • Huevo a la plancha
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de quinoa (blog) • Filetes de pollo/cerdo a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> • Gazpacho • Hamburguesa casera (blog)
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Conejo guisado • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín • Pescado a la plancha
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Lasaña de verduras y soja texturizada. • Tomate aliñado 	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de espinacas con ajo y gambas.
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Guiso de pollo (blog: el mejor pollo del mundo) • Ensalada mixta 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Lunes:

- **Salchichas:** en la entrada del arroz a la cubana os digo cuales son las salchichas de calidad.

Miércoles:

- **Tortilla de patatas (cocidas):** se hace de la misma forma que la tradicional, solo que después de pelar y cortar las patatas, las ponemos en una olla con agua hirviendo y sal durante unos minutos para que se pongan tiernas. Tras esto, escurrimos el exceso de agua y las mezclamos con huevos y ajo, cebolla o perejil si nos gusta. ¡Y a la sartén hasta que esté lista!

Viernes:

- **Conejo guisado:** dejar cocinar el conejo troceado con muchas verduritas, agua y un chorro de vino blanco. Cuando esté casi listo, añadir patatas troceadas si os gustan y dejar que se cocinen.



Sábado:

- **Lasaña de verduras y soja texturizada:** Picamos muchas verduras (puerro, apio, pimiento, zanahoria, cebolla, ajo, champiñones (hongos)...) y la ponemos en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Ahora ponemos la soja texturizada (como si fuese carne picada) y añadimos una lata de tomate natural triturado. Añadimos especias al gusto y dejamos hasta que todo esté bien hecho. Mientras tanto, cocemos las placas de lasaña como indique el fabricante. Montamos la lasaña en un recipiente apto para horno y cubrimos con queso. Si queréis, podéis hacer una bechamel y echarle entre las capas de pasta. Llevamos al horno hasta que se gratine.
- **Revuelto de espinacas con ajo y gambas:** Picamos unos dientes de ajo y los doramos en una sartén con aceite de oliva. Cuando empiece a estar dorado, añadimos las espinacas (frescas o previamente cocidas si son congeladas) y dejamos que pierdan el agua. Ahora añadimos las gambas y lo vamos removiendo hasta que estén hechas. Podéis acompañar con un huevo cocido o una ensalada con atún