

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas (cocidas o fritas) • Ensalada de pimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado al horno o la plancha • Salteado de verduras
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con verduras y carne 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de quinoa y atún
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas (blog) • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza (blog) • Huevos rellenos
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis estilo Arturo (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Edamames (blog) • Pescado a la plancha
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Filetes de pollo o pavo • Patatas especiadas (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa casera (blog)
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la cubana (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de brócoli (blog) • Ternera a la plancha
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Chuletas de cerdo al horno (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Lunes:

- **Ensalada de pimientos:** Pica en tiras un par de pimientos rojos asados, añade tomate, ajo y cebolla fresca en trocitos muy pequeños y adereza con sal, vinagre y aceite de oliva virgen extra.

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.

Miércoles:

- **Huevos rellenos:** Pon dos huevos a cocer en una olla con agua y un puñadito de sal para ayudar a que se pelen bien, los dejas 10 minutos desde que empieza a hervir y retiras. Mezcla las yemas del huevo con una lata de atún y un poco de tomate frito y rellena las claras del huevo.



LA PERA LIMONERA

