

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de patatas</li> <li>• Ensalada de pimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chuletas de cerdo al horno (blog)</li> <li>• Ensalada mixta</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo y verduras</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Albóndigas de verduras con tomate (blog)</li> <li>• Arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortillitas de coliflor (blog)</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo al curry (estará el martes en el blog)</li> <li>• Quinoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arepas con pollo (blog)</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la cubana (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa casera (blog)</li> </ul>
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integral con salsa de tomate y pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado al horno con verduras</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ternera a la plancha</li> <li>• Crujiente de patata (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LIBRE</li> </ul>

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:

- **Sopa de pollo y verduras:** Pon a hervir en una olla con abundante agua, carcasas de pollo o huesos para caldo, una pechuga de pollo y las verduras que quieras: zanahoria, apio, puerro, cebolla, ajos... Deja hervir bastante tiempo para que se haga un caldo bien sabrosito y el pollo esté tierno. Después podéis añadir en un cazo a parte, unos fideos integrales y añadirlos a tu plato de caldo (yo los hago a parte porque normalmente hago caldo para guardar).