

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas (blog) • Ensalada mixta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sepia a la plancha • Cogollos de lechuga aliñados
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos al curry (blog) • Huevo a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (blog)
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas de verduras (blog) • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Arepas (blog) • Pollo desmechado (blog)
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • El mejor pollo del mundo (blog) • Quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Cazuela de huevos en salsa de tomate
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la cubana (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillitas de coliflor (blog)
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Chuletas de cerdo al horno (blog) • Patatas 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto de calabaza (blog) • Pollo a la plancha
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Paella mixta • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Lunes:

- **Sepia a la plancha:** En una batidora tritura unos dientes de ajo (al gusto) con un puñado de perejil. Añade un par de cucharadas de aceite de oliva y un chorrito de vino blanco. Cuando la sepia esté casi hecha (simplemente en una sartén con un poco de aceite de oliva) añade la salsa que hemos hecho y deja que reduzca.

Jueves:

- **Cazuela de huevos con salsa de tomate:** Haz una salsa de tomate, pero sin triturar, con el tomate en cuadritos (hay receta en el blog) y ponla en una fuente de horno. Encima de la salsa pon 2 huevos por persona y lonchas de queso encima de estos. Llévalo al horno a 200°C hasta que los huevos estén hechos. Dependerá de cada horno.