

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con cosas (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de espinacas con jamón
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas (cocidas o fritas en aceite de oliva!) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salmón al horno • Ensalada mixta
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas de verduras con tomate (blog) • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza y zanahoria (blog) • Huevo cocido
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • DIA DE ANDALUCÍA 	<ul style="list-style-type: none"> • Comida típica andaluza (la haré por Instagram)
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas (blog) • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • Papillote de merluza (blog) • Ensalada de brócoli (blog)
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la cubana (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza casera
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Costillas de cerdo caramelizadas (blog) • Patatas 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Lunes:

- **Revuelto de espinacas con jamón:** Sofríe un diente de ajo picado finito. Añade las espinacas (congeladas, frescas o cocidas) y cuando pierdan el agua añade el jamón y uno o dos huevos batidos. Si lo haces para niños puedes ponerle queso rallado por encima para que se funda. Sazona después de echar el jamón ya que sala bastante.

Martes:

- **Salmón al horno:** A mí me gusta hacer una mezcla de miel y mostaza: 1 cucharadita de miel y 2 de mostaza. Aliño en salmón con sal y pimienta y pongo la salsa por encima. En el horno se dora y queda realmente delicioso.