

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos al curry (blog) • Huevo plancha 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado al horno • Ensalada de brócoli (blog)
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas con verduras(blog) • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de lentejas (blog)
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • DÍA DEL TRABAJADOR 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡DISFRUTA!
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Lomo con champiñones (blog) • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • Guisantes salteados con jamón
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Hojaldre de pollo y jamón 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillitas de coliflor (blog) • Ensalada mixta
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis estilo Arturo (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza casera
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la cubana (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Viernes:

- **Hojaldre de pollo:** Sobre una lámina de hojaldre rectangular, pon capas de: queso en lonchas, jamón serrano, filetes de pechuga de pollo (sazonadas), jamón y queso. Cierra el hojaldre, pinta con huevo y lleva al horno precalentado a 200°C hasta que esté dorado.