

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas • Ensalada de pimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado al horno o plancha • Verdura salteada
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con espinacas y jamón 	<ul style="list-style-type: none"> • Bowl de ensalada con quinoa y atún/salmón (añade todo lo que quieras)
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo al curry (Blog) • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza (blog) • Huevo cocido
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas en salsa de tomate (blog) • Quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Brochetas de pollo y verduras
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis estilo Arturo (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de espinacas con jamón
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza casera (blog)
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Costillas caramelizadas (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Lunes:

- **Ensalada de pimientos asados:** Trocea los pimientos asados en tiras. Pica un diente de ajo o media cebolla y un tomate en trozos pequeños. Sazona con sal, aceite de oliva y vinagre.

Jueves:

- **Brochetas de pollo con verduras:** En palillos de brocheta ve poniendo trozos de pollo (lo puedes hacer marinado, la receta está en el blog), trozos de cebolla y de pimiento (o cualquier verdura que te guste). Echa un chorrito de aceite de oliva por encima y tienes dos opciones: hacerlas a la plancha o al horno.