

	COMIDA	CENA
LUNES	- Musaka de ternera	- Pollo tikkamasala - Tiras de pollo con patatas
MARTES	- Ensaladilla de sepia - Macarrones con atún	- Dorada a la sal
MIÉRCOLES	- Pimientos rellenos	- Revuelto de espárragos, ajos tiernos y gambas. - Tortilla
JUEVES	- Sopa de pescado	- Sardinas al horno con verduras - Hamburguesas de merluza
VIERNES	- Arroz al horno	- Hervido de judías, patatas y cebolla-
SÁBADO	- Albóndigas en salsa	- Pizza
DOMINGO	- Fideuá	- Hamburguesa + ensalada - Hamburguesa + patatas

CONSEJOS PARA NO PERDER MUCHO TIEMPO EN LA COCINA:

- Cuando preparéis la ternera para la musaka, podéis preparar de más para los pimientos rellenos del miércoles.

Por lo demás como veis he intentado que sean recetas sencillas y que no nos quiten mucho tiempo en la cocina.

OJERAS DE PANDA