

	COMIDA	CENA
<b>LUNES</b>	- Lasaña de calabacín y atún	- Merluza empanada
<b>MARTES</b>	- Tallarines con verduras y salsa queso	- Hamburguesa de pollo + ensalada - Bocata de hamburguesa
<b>MIÉRCOLES</b>	- Lasaña de berenjena con carne	- Bacalao con tomate Para los peques con patatas también
<b>JUEVES</b>	- Sopa de pescado con verduras Para los peques podemos añadir arroz o fideos	- Tortilla de patata rellena de queso
<b>VIERNES</b>	- Muslitos de pollo con aceitunas	- Filete de ternera empanado + verduras Para los peques, si queréis con patatas
<b>SÁBADO</b>	- Alubias con patatas + longanizas	- Pizza
<b>DOMINGO</b>	- Fideuá	- Kebab casero

### CONSEJOS PARA NO PERDER MUCHO TIEMPO EN LA COCINA:

- La lasaña de calabacín es fácil: laminamos el calabacín fino y mezclamos el atún de lata (escurrido) con tomate frito, sazonamos y le ponemos un poco de orégano. Montamos en una fuente la lasaña (capa de calabacín, capa de atún con tomate, terminas con la mezcla de atún y le ponemos queso rallado por encima) y al horno unos 20-30 minutos.
- La lasaña de berenjena sería igual que la de calabacín, pero el relleno sería de carne picada en lugar de atún. Cocinamos un poco la carne con el tomate antes de montar la lasaña.
- Os adjunto la receta de la sopa de pescado con verduras. La podemos dejar preparada la noche anterior y a la hora de comer calentarla. Para los peques si queréis apartáis caldo una vez cocinada la sopa y les hacéis arroz o fideos, después le podéis añadir algo de pescado o verdura si queréis que la sopa.
- Para la tortilla rellena haremos dos tortillas de patatas en dos sartenes diferente. Las cocinaremos por un lado, en una de ellas pondremos lonchas de queso y pondremos la otra tortilla encima para que se terminen de cocinar juntas con el queso en el centro.
- Os adjunto también la receta de los muslitos de pollo con aceitunas.

- Para las alubias con patatas. Coceremos las patatas con abundante agua y sal y cuando casi estén añadiremos un bote de alubias, que habremos enjuagado bien. A parte haremos las longanizas y lo serviremos en el mismo plato.
- Para el kebab casero, cocinaremos filetes de pollo finitos y trocearemos pequeñitos. Preparamos las verduras que queramos ponerlo y con una lámina de fajita prepararemos el kebab. Podemos ponerle la salsa que más nos guste.

