|  |  |
| --- | --- |
|  | **Semana 1** |
|  | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** | **Domingo** |
| **Comida** | [Tallarines cremosos](http://www.lacocinaderebeca.es/2012/03/tallarines-con-puerro-y-calabacin.html)[Bacalao al horno](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/01/bacalao-horno.html)[Manzana asada](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/12/manzana-asada-pistachos-azafran.html) | [Sopa de tomate y albahaca](http://www.lacocinaderebeca.es/2012/02/sopa-de-tomate-y-albahaca.html)[Pollo encebollado](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/05/pollo-encebollado.html)[Rollitos de melocotón](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/08/rollitos-de-melocoton-queso-y-menta.html) | Ensalada de tomate[Alubias con pulpo](http://www.lacocinaderebeca.es/2015/12/alubias-blancas-pulpo.html) [Falsa pizza de sandía](http://www.lacocinaderebeca.es/2015/06/pizza-sandia-macedonia-frutas.html) | [Codillo con crema de verduras](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/01/codillo-cocido-crema-verduras.html)[Naranja aromatizada en su jugo](http://www.lacocinaderebeca.es/2015/12/naranjas-miel-hierbabuena.html)  | Ensalada de pimientos rojos[Patatas guisadas con pavo adobado](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/09/patatas-guisadas-pavo-adobado.html)[Ensalada de frutas con helado](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/04/ensalada-frutas-helado-pinones.html) | [Gratén de carne picada con verduras](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/10/graten-carne-picada-calabacin.html)[Mousse de queso y yogur con frambuesas](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/09/mousse-queso-yogur-frambuesas.html) | [Cogollos con anchoas](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/05/cogollos-lechuga-pimientos-anchoas.html)[Paella](http://www.lacocinaderebeca.es/2015/02/paella-facil.html)[Tartaleta de teff con yogur y frutas](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/04/tartaletas-de-teff-con-yogur-y-fruta.html)  |
| **Cena** | Consomé[Huevos rellenos](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/06/huevos-rellenos.html)Yogur | [Calamares en su tinta sobre crema de patata y trigueros](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/05/calamares-tinta-crema-patata-trigueros.html)Una pieza de fruta | [Sopa de picadillo](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/09/sopa-picadillo.html)Yogur | [Crema de calabacín](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/01/crema-de-calabacin.html)[Hamburguesa de quinoa](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/07/hamburguesa-quinoa-salsa-yogur.html)Una pieza de fruta | [Asadillo con atún y huevo cocido](http://www.lacocinaderebeca.es/2012/11/asadillo-manchego.html)Yogur | [Pizza](http://www.lacocinaderebeca.es/2014/11/pizza-con-masa-casera-malasmadres.html)Una pieza de fruta | [Ensalada de pollo con aguacate y anacardos](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/01/ensalada-pollo-aguacate-anacardos.html)Yogur |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Semana 2** |
|  | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** | **Domingo** |
| **Comida** | [Ensalada de pasta](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/08/ensalada-pasta.html)[Dorada a la naranja](http://www.lacocinaderebeca.es/2012/12/dorada-la-naranja.html)[Manzana asada](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/12/manzana-asada-pistachos-azafran.html) | [Ensalada de aguacate y quesos](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/01/ensalada-aguacate-quesos-albahaca.html)[Estofado de pavo al pimentón](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/07/estofado-pavo-pimenton.html)[Rollitos de plátano](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/06/rollitos-platano.html) | Ensalada de tomate[Lentejas](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/12/lentejas-estofadas-chorizo.html)[Falsa pizza de sandía](http://www.lacocinaderebeca.es/2015/06/pizza-sandia-macedonia-frutas.html) | [Champiñones al vino](http://www.lacocinaderebeca.es/2015/01/champinones-al-vino.html)[Redondo de ternera](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/04/redondo-ternera-horno.html)[Naranja aromatizada en su jugo](http://www.lacocinaderebeca.es/2015/12/naranjas-miel-hierbabuena.html) | Ensalada de pimientos rojos[Ternera estofada con verduras](http://www.lacocinaderebeca.es/2015/01/ternera-con-verduras-y-ras-el-hanout.html)[Ensalada de frutas con helado](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/04/ensalada-frutas-helado-pinones.html) | [Sopa castellana](http://www.lacocinaderebeca.es/2011/12/sopa-de-ajo-o-sopa-castellana.html)[Pollo asado](http://www.lacocinaderebeca.es/2011/08/pollo-asado.html)[Mousse de queso y yogur con frambuesas](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/09/mousse-queso-yogur-frambuesas.html) | [Cogollos con anchoas](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/05/cogollos-lechuga-pimientos-anchoas.html)[Arroz tres delicias](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/06/arroz-chino-tres-delicias.html)[Tartaleta de teff con yogur y frutas](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/04/tartaletas-de-teff-con-yogur-y-fruta.html) |
| **Cena** | [Pisto](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/09/pisto-manchego.html)Huevo a la planchaYogur | [Merluza con verduras en papillote](http://www.lacocinaderebeca.es/2011/07/merluza-en-papillote.html)Una pieza de fruta | [Espinacas gratinadas con jamón y queso](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/02/espinacas-gratinadas-jamon-queso.html)Yogur | [Crema de calabaza](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/10/crema-calabaza.html)[Croquetas de salmón y gambas](http://www.lacocinaderebeca.es/2015/02/croquetas-de-salmon-y-gambas.html)Una pieza de fruta | [Pulpo (o langostinos) a la vinagreta](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/09/salpicon-pulpo-vinagreta.html)Yogur | [Coca de escalivada](http://www.lacocinaderebeca.es/2016/01/coca-escalivada.html)Una pieza de fruta | [Roti de pollo](http://www.lacocinaderebeca.es/2017/08/roti-redondo-pollo-salsa-cerveza-verdura.html)Yogur |