

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz 3 delicias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado plancha</li> <li>• Ensalada mixta</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo al curry (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín (blog)</li> <li>• Tortilla francesa</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Albóndigas en salsa de tomate (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de patatas</li> <li>• Ensalada</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falafel (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revuelto de setas con jamón</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto con pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuggets de pollo saludables</li> </ul>
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arepas (blog) con pollo (también en YouTube)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza casera (blog)</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paella</li> <li>• Ensalada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LIBRE</li> </ul>

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

## RECETAS:

### Lunes:

- **Arroz 3 delicias:** Pon a cocer arroz con agua, sal y una hoja de laurel. Cuece también una zanahoria en daditos y haz una tortilla francesa con dos huevos. Pon en una sartén con un chorrito de aceite un ajito troceado, un puñado de guisantes y deja que se cocinen. Añade la zanahoria, daditos de jamón cocido y la tortilla hecha trozos. Ahora añade el arroz cocido y un chorro de salsa de soja. Sazona con sal y pimienta.

### Viernes:

- **Pasta al pesto con pollo:** Pica una pechuga de pollo y dórala en una sartén con un poquito de aceite de oliva. Cuece la pasta de tu preferencia y cuando esté lista, retira el agua y pon en la sartén con el pollo. Añade salsa de pesto al gusto y listo.
- **Nuggets saludables:** Trocea una pechuga de pollo (trozos medianos). Añade sal y pimienta y reserva. En un bol, tritura un poco cereales de maíz sin azúcar (los típicos corn flakes). Pasa el pollo por huevo y luego por los cereales, asegúrate que esté bien cubierto. Pon en una bandeja de horno y mételes a 180º durante unos 20 minutos, hasta que los cereales estén dorados. Da la vuelta a media cocción.