

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz 3 delicias 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de carne (blog)
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo al curry (blog) • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de setas con jamón
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con espinacas y jamón 	<ul style="list-style-type: none"> • Ternera a la plancha • Verduras salteadas
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada griega (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimientos asados con huevo cocido y anchoas • Edamames (blog)
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto de champiñones (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillitas de coliflor (blog)
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Costillas de cerdo caramelizadas (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fajitas con pollo especiado (blog)
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Paella • Ensalada mixta 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Lunes:

- **Arroz 3 delicias:** Cocer el arroz y una o dos zanahorias cortadas en cuadritos. Haz una tortilla francesa y córtala en cuadros. En una sartén amplia pon unos trocitos de pollo ya hecho (fiambre casero, por ejemplo), y saltéalo con aceite de oliva, la zanahoria cocida y el arroz. Añade la tortilla y un chorrito de salsa de soja si te gusta, sazona a tu gusto y listo.

Miércoles:

- **Garbanzos con espinacas y jamón:** Yo lo hago con garbanzos ya cocidos. Ponemos a pochar una cebolla con espinacas frescas o congeladas. Añadimos taquitos de jamón y los garbanzos. Dejamos pochar un poquito y añadimos un poco de agua o caldo de verduras para que sea con caldito. Lo dejamos al fuego que coja bien el sabor de todo y sazonamos al gusto. También lo podéis hacer con chorizo y queda muy rico, para que no tenga exceso de grasa lo podéis hervir antes de echarlo.



Jueves:

- **Pimientos con anchoas y huevo:** Pica en tiras unos pimientos rojos asados. Cuece huevos (1 por persona está bien) durante 10 minutos. Añade encima de los pimientos unas anchoas, el huevo y una lata de atún si te gusta. También puedes ponerle trocitos de tomate y cebolla tierna o ajo. Aliña con sal, pimienta, vinagre y aceite de oliva.