

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz 3 delicias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorada al horno</li> <li>• Ensalada de brócoli (blog)</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pimientos rojos rellenos de carne y verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de atún y espinacas</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El mejor pollo del mundo (blog)</li> <li>• Ensalada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín (blog)</li> <li>• Huevo cocido</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos al curry (blog)</li> <li>• Huevo a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arepas (blog)</li> <li>• Pollo marinado especial (blog)</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas guisadas (blog)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papillote de merluza (blog)</li> </ul>
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falafel (blog)</li> <li>• Ensalada mixta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza casera (blog)</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo asado</li> <li>• Crujiente de patata (blog)</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:** 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.

### Martes:

- **Pimientos rellenos de carne y verduras:** abre unos pimientos rojos por arriba, quitándoles la parte del tallo. Saca las semillas y lávalos bien. Haz un sofrito con muchas verduras, todas las que más te gusten. Añade al sofrito carne picada de tu preferencia y deja que se haga. Le puedes agregar una lata de tomate al natural triturado si te gusta. Rellena los pimientos y llévalos al horno con queso por encima si te gusta. Déjalos hasta que estén tiernos. **OPCIÓN VEGANA:** Hazlo con soja texturizada y no le pongas el queso.