

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz 3 delicias (con huevo, zanahoria y pollo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado al horno y verduras
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de setas con huevo y jamón
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Quiche de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza (blog) • Pechuga de pollo a la plancha
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • “Remojón” con higos 	<ul style="list-style-type: none"> • Perritos calientes (porque mañana es fiesta jaja)
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas (cocidas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ternera a la plancha • Ensalada
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con salsa boloñesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada con atún y huevo cocido
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo asado • Ensalada mixta 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Miércoles:

- **Quiche o pastel de jamón y verduras:** Esta es una receta francesa, podéis hacerlo de lo que queráis. Necesitamos masa brisa fresca que colocaremos en un recipiente para horno. En una sartén cocinaremos la verdura que más nos guste picada chiquitita y añadimos taquitos de jamón o pescado. En un bol, mezclamos una medida de crema de leche fresca (creme freiche) que ya se encuentra en muchos supermercados y una medida de leche, añadimos 2 huevos y sazonomos con sal, pimienta y nuez moscada. Ponemos las verduras encima de la masa que tenemos ya preparada y después añadimos los líquidos. Llevamos al horno hasta que esté cuajado y la masa hecha.

Jueves:

- **“Remojón” de higos:** Cocemos patata y huevo. Picamos cuando esté frío y añadimos atún, cebolla, aceitunas y aliñamos con sal, vinagre y aceite de oliva. Cuando está bien mezclado, ponemos unos higos partidos a la mitad por encima.



Viernes:

- **Tortilla de patatas cocida:** Pica las patatas como para tortilla y ponlas a cocer en una olla con agua y sal. Escurrir bien y poner en un bol amplio con huevos batidos, sal, y cebolla o ajo y perejil (opcional).

Sábado:

- **Pasta con salsa boloñesa:** Para la salsa hay que poner a pochar verduras (pimiento, ajo, cebolla, puerro, zanahoria... lo que quieras), añadimos carne de ternera y cuando cambie de color, añadimos una lata de tomate natural triturado y echamos unas hojas de albahaca si queremos. Dejamos cocer bien y aliñamos con sal, pimienta negra y un poquito de azúcar moreno para la acidez del tomate.