

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Secreto de cerdo a la plancha • Patatas especiadas (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla francesa con queso y atún
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Estofado de ternera • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín y patata • Huevo cocido/plancha
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de ajos tiernos y gambas
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Filetes de pollo • Patatas con judías verdes, atún y huevo cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pescado con verduras
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza casera (blog) *
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Arepas de pollo desmechado (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillitas de coliflor (blog)
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • “El mejor pollo del mundo” (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Martes

- **Estofado de ternera:** Picamos muchas verduras: pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, puerro (o ajo porro), zanahorias, patatas... Ponemos a pochar todas las verduras menos las zanahorias y las patatas. Una vez listo, añadimos el magro de ternera en trozos y dejamos que se haga. Echamos un chorro de vino tinto y dejamos que se evapore el alcohol. Cubrimos con agua o caldo de verduras/pollo y tapamos. Hay que dejarlo a fuego medio hasta que la carne esté bien tierna, después añadimos las patatas y las zanahorias, rectificamos de sal y pimienta y listo. Servimos con arroz o quinoa.
- **Crema de calabacín y patata:** Picamos el calabacín, la patata y el puerro/ajo porro (opcional) y salteamos con un poco de aceite de oliva, a continuación, añadimos agua y dejamos cocer. Sazona con sal y pimienta negra y tritura todo muy bien.

Miércoles:

- **Garbanzos con espinacas:** Sofreír unos dientes de ajo y media cebolla con las espinacas, añadir los garbanzos ya cocidos y dejar cocer con caldo de verduras o pollo. Podemos saltear también trozos de lomo o pechuga de pollo.



Jueves:

- **Patatas con judías verdes:** Cocer en abundante agua las patatas, los huevos y las judías verdes. Mezclamos todo lo que hemos cocido con una o dos latas de atún y aliñamos con sal, pimienta, vinagre, aceite de oliva y perejil picadito (opcional).
- **Sopa de pescado con verduras:** hacemos un caldo con las cabezas y espinas del pescado (el que sea). Pochamos las verduritas que tengamos por la nevera, añadimos pescado (merluza, rape, rosada, langostinos (camarones)... lo que queráis) y echamos bastante caldo. Dejamos que cueza todo bien y listo.