

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo al curry (blog) • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza y zanahoria (blog) • Tortilla francesa
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas (blog) • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • Arepas (blog) • Pollo especial (blog)
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con espinacas y jamón 	<ul style="list-style-type: none"> • Papillote de merluza (blog) • Ensalada brócoli (blog)
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Chuletas de cerdo al horno (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Edamames (blog) • Crujiente de patata (blog)
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas guisadas (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza casera
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis al estilo Arturo (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesas (blog)
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo asado • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

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 sazonomos 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.