

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de garbanzos (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arepas (blog) • Pollo desmechado (blog)
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Costillas en salsa española • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de carne (blog)
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis estilo Arturo (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacalao en salsa de piquillos (blog)
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de lentejas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de atún y queso
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Hojaldre de pollo • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza y zanahoria (blog)
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la cubana (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza con masa integral (blog)
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Chuletas de cerdo al horno (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Martes:

- **Costillas en salsa española:** Dorar un kilo de costillas carnosas troceadas con un poquito de aceite de oliva en una olla exprés. Pon un vasito de vino, deja que se evapore y añade agua hasta cubrir la carne. Tapa la olla y deja 15 minutos desde que empiece a sonar la válvula. Para la salsa española pica en trozos 2 cebollas, 2 zanahorias y dos dientes de ajo. Pon todas las verduras a pochar en una sartén y cuando estén doraditas, añade agua y deja que se evapore. Salpimienta y tritura. Mezcla las costillas con la salsa y listo.

Jueves:

- **Ensalada de lentejas:** Pica un aguacate, una lata de anchoas en aceite de oliva, un tomate, queso fresco y mezcla bien. Añade un bote de lentejas cocidas y aliña con sal y vinagre.

Viernes:

- **Hojaldre de pollo:** Sobre una lámina de hojaldre rectangular, pon capas de: queso en lonchas, jamón serrano, filetes de pechuga de pollo (sazonadas), jamón y queso. Cierra el hojaldre, pinta con huevo y lleva al horno precalentado a 200°C hasta que esté dorado.