

## Menjar a la feina

He triat menjar a la feina perquè em sembla molt apropiat i necessari per als temps que estem vivint, sobretot per la part econòmica. El pots preparar a casa i, amb una mica d'habilitat, aconseguir plats senzills i variats.

Si ja has esmorzat bé, pa, amb el corresponent embotit –sigui sobrassada, fuet, pernil, etc.- i la corresponent aigua –o suc de fruita. I, sobretot en el meu cas particular, un cafè.

Després, segons el dia de la setmana, hi ha diferents combinacions. Per exemple: el dilluns, pot consistir en una amanida variada i pollastre a la planxa. El dimarts, arròs bullit i llom fregit amb tomàquet, a trossos. El dimecres, macarrons i carn de vedella amb una mica d'amanida: enciam o escarola... I així, successivament. Naturalment, tot acompanyat de suc de fruita i una fruita, sigui poma, pera, plàtan...

Aquests menús tenen la particularitat que, en els seus components, hi ha ferro, calci, vitamines... Són saludables i no engreixen. Són fàcils de preparar i de transportar en una carmanyola.

Tenint en compte que, cada dia que passa és més difícil trobar feina i bons sous, és molt útil per estalviar!

Eduard