## MENÚ PARA TODA LA SEMANA

En nuestro propósito de contribuir a hacer menos pesadas las tareas de las amas de casa, en lo que a las comidas se refiere, continuamos en este número la publicación de nuestro menú diario para toda la semana. Seleccionado con el mejor criterio, estamos seguros que ha de resolver satisfactoriamente este problema, que es, sin duda, uno de los más engorrosos de cuantos se plantean en todos los hogares.

- MIERCOLES -

Almuerzo Fiambre. Pescado relieno. Costillitas de cordero a la milanesa. Sesos de ternera en salsa blanca. Fruta.

#### Comida

Guiso de patitas. Entrecota a la flamenca. Anchoa al horno. Compota de manzanas.

#### JUEVES

Almuerzo

Jamón cocido. Sopa juliana. Pato con arroz. Sesos a la provenzal. Mandarinas.

Comida

Picadillo de zapallitos. Carne rellena con pechuga de gallina. Salpicón. Buñuelos de manzana.

#### VIERNES

Almuerzo

Sardinas en escabeche. Estofado de ternera. Rollitos de pejerrey. Macarrones al horno. Fruta

#### Comida

Lengüita estofada. Huevos encapotados. Espinacas saltadas. Crema de chocolate.

#### SABADO

Almuerzo

Fiambre. Sopa de crema con arroz.
Perdices a la parrilla.
Lomo a la jardinera.
Manzanas.

#### Comida

Sopa de sémola. Costillas de carnero carignan. Riñones saltados. Budin de chocolate.

#### DOMINGO

Almuerzo

Fiambre con mayonesa. Cazuela chilena. Tallarines con tuco. Niños envueltos. Macedonia.

#### Comida

Sopa de cabellos de ángel. Churrasco con papas fritas. Pejerrey en escabeche. Dulce de zapallo.

### LUNES

A.lmuerzo

Atún en aceite. Zapallitos rellenos. Costillitas a la villeroy. Merluza frita. Fruta

Comida

Caldo. Sesos con arroz. Costillitas asadas con ensalada. Pescado a la salsa Dulce de tomates.

#### MARTES

Almuerzo

Jamón cocido con ensalada rusa. Costillitas de corderito Costilitas de contento con puré. Rissotto a la piemontesa. Tortilla hueca. Fruta.

Comida

Repollo sorpresa. Asado con ensalada. Sesos a la manteca. Torta de manzanas.

#### -EL PLATO DEL DOMINGO-

#### CAZUELA CHILENA

Para esta "cazuela" hay que emplear una gallina que no sea tierna o un gallo, que se despresa y cuyos trozos se doran en un poco de manteca en una cacerola; se cubre esto con agua, que se sazona con sal y pimienta y se deja hervir una hora. Luego se le agrega la verdura cortada en pedazos, batatas, papas, zapallo, poca zanahoria, dos cebollas, tres porros, un ramito de perejil y se deja cocinar despacio por dos horas; se le agrega un tarro de choclos en grano, se hierve un cuarto de hora más. Se baten tres yemas en la sopera en que se va a servir y se mezcla batiendo siempre con un poco de caldo tibio, agregando después el resto de la cacerola bien caliente.

MEDITE USTED SOBRE ESTE PROBLEMA DIARIO

# ¿Se le Reconocen sus Méritos a la Esposa Márlir?

Por MISIA REMEDIOS

ENEMOS siempre entre nosotros, bajo una u otra forma, a la mártir de la familia. El tipo más usual y manido es el de la esposa mártir, ejemplo clásico de lo ingrato que puede resultar el des-arrollo de la técnica del martirio.

Con frecuencia oímos a una esposa exclamar, tratando de velar la amargura de su voz:

-¡No me lo saben agradecer!

Es cierto. El martirio parece provocar, de parte del esposo de la víctima, el antagonismo y no la apreciación de los sacrificios y privaciones a que se ve sometida su compañera. Tal vez ello no se exteriorice abiertamente.



zarse de resentimiento a un hombre ante la tremenda nadería de una esposa que lo sigue por toda la casa apagando las luces eléctricas detrás de él para ahorrarle una cuenta crecida al fin del mes. Ese mismo hombre podrá necesi-

tar un ojo y corazón alertas sobre sus pesadas cuentas caseras. Tal vez experimenta una sorpresa desagradable cada vez que se encuentra a primeros de mes con la cuenta de la usina sobre su escritorio, pero el espectáculo pequeño de su esposa apagando las luces en seguimiento de cada miembro de la familia, lo irrita.

La noción de una esposa que se lo pasa explicando con cierta dosis de énfasis disculpable, sus métodos para disminuir este o aquel gasto mensual; su habilidosa adquisición de ropa interior para la familia, carbón o muebles, no siempre la realza ante los ojos del marido a quien todo ello beneficia.

Por eso es que la esposa mártir, en el curso de sus tareas domésticas, trata de velar la amargura de su voz al decir:

- ¡Ah, quisiera estar en el lugar de fulana! Ella sí que lo sabe hacer. Le gasta todo el dinero y lo obliga a trabajar incesantemente. A las mujeres de ese tipo se les agradece mejor que a las que sisan y ahorran como yo.

Desgraciadamente, eso es frecuentemente cierto. Y, sin embargo, "ese tipo" vive con holgura, gasta con facilidad y exige más con análoga facilidad, pero por lo general posee

un secreto que desconoce la sabiduría de la mujer admirable.

"Ese tipo" vive con facilidad. Los días no son ajustados a cánones solemnes, ni se han de invertir con fines utilitarios. Naturalmente, la esposa mártir es admirable, pero con frecuencia no tiene aquella dosis secreta de amorosidad y vagabundeo, bohemia, si así se la quiere llamar.

"El día lluvioso casi siempre llega para los que se praparan para él", dicen las de "ese tipo" con argumentación falaz, pero lo dicen con dulzura y picardía que tal vez las hace más caras a un esposo que, por razones de difícil explicación, no tiene inconveniente en recargarse de trabajo para que esa criatura irresponsable, su mujer, pueda jugar y divertirse a su gusto.

> Los niños pronto aprenden a temer esa atmósfera de ahorro, de sisa despiadada. A los maridos, aunque redunde en su beneficio, sencillamente no les agrada. La mujer que malgasta sus fuerzas (dulzura) trasladándose a barrios remotos para ahorrar cinco centavos por kilo de carne, o dos por kilo de azúcar, es, sencilla-

gría, desaparecido el cual el

hogar se torna asunto solemne.

pero su ma-rido preferiría su alegría y espíritu juguetón a su aspecto de mudo martirio. También lo preferirían sus hijos.

Entre ambos extremos debe encontrarse un feliz término medio. Naturalmente las esposas mártires no deben hacer ostentación de sus sacrificios, pero lo hacen con frecuencia y lo demuestran en el rictus que crispa sus labios y en sus hombros caídos.

Existe, además, el peligro inmanente de que el impulso de sisar de una mujer se convierta en una especie de segunda naturaleza y per-

dure aunque ya no sea necesario. El esposo que le miente a su esposa sobre precios lo sabe; el que le dice que una hamaca para los hijos le costó once pesos en lugar de cincuenta, lo hace porque sabe que ella ha perdido la facultad de disfrutar facilmente de lo que se gasta.

(Continúa en la pág. 49)

mente ad-

mirable,