

Los sabores mediterráneos de enero

Un cuadrante de recetas, para cada semana



Cuadrante primera semana enero 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con fruta fresca	Pollo al horno con pimientos asados y arroz	Berenjenas rellenas de carne
Martes	Tostadas de pan integral con jamón York	Lentejas estofadas con chorizo y patatas al vapor	Tortilla de espinacas y queso
Miércoles	Yogur y bizcocho casero de naranja	Arroz con pollo y verduras	Lubina a la plancha con ensalada
Jueves	Batido de yogur con fruta y miel	Salchichas con puré de patatas y habichuelas verdes	Pescado al horno con verduras
Viernes	Tostadas de pan rústico con mermelada	Guiso de carne de cerdo con verduras	Pizza casera (nata, tomate, queso y verduras)
Sábado	Yogur con nueces y frutas	Sardinas a la plancha con ensalada	Cazuela de mariscos (gambas y mejillones)
Domingo	Bollitos caseros con chocolate caliente	Puchero andaluz (cerdo, garbanzos, verduras)	Sopa de tomate con huevo duro

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina el pollo al horno con pimientos mientras hierves el arroz para el almuerzo.
 - Asa las berenjenas, vacíalas y prepara el relleno para hornear por la noche.
- **Martes:**
 - Prepara las lentejas estofadas y patatas al vapor para el almuerzo.
 - Cocina la tortilla de espinacas y queso justo antes de cenar para que esté fresca.
- **Miércoles:**
 - Cocina arroz con pollo y guarda una porción para la comida del día siguiente si sobra.
 - Prepara el pescado a la plancha justo antes de servir.
- **Jueves:**
 - Cocina salchichas con puré y habichuelas al vapor.
 - Hornea el pescado con verduras mientras cenas para ahorrar tiempo en la limpieza.
- **Viernes:**
 - Prepara el guiso de carne temprano.
 - Dedica tiempo por la tarde a hacer la masa de la pizza casera para hornear por la noche.
- **Sábado:**
 - Cocina sardinas a la plancha como almuerzo ligero.
 - Prepara la cazuela de mariscos con gambas y mejillones frescos para una cena especial.
- **Domingo:**
 - Cocina el puchero con suficiente cantidad para que sobre durante la semana.
 - Prepara una sopa de tomate ligera para la noche, aprovechando los huevos que sobren.



Lista de la compra: semana 1

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- Queso fresco (200 g)
- Nata líquida (para la pizza)

Carnes y embutidos:

- 4 muslos de pollo
- 500 g de carne picada (ternera o mixta)
- 500 g de carne de cerdo troceada
- 200 g de chorizo fresco
- 250 g de jamón York
- 250 g de salchichas frescas

Pescados y mariscos:

- 2 lubinas frescas
- 300 g de sardinas
- 250 g de gambas frescas
- 200 g de mejillones

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral
- Pan rústico
- Ingredientes para bollitos caseros

Frutas y frutos secos:

- Naranjas (8 unidades)
- Manzanas (4 unidades)
- Plátanos (4 unidades)
- Nueces (100 g)

Verduras y hortalizas:

- 2 berenjenas
- 4 pimientos rojos
- 3 patatas grandes
- 250 g de espinacas frescas
- 500 g de tomates (ensalada y sopa)
- 250 g de habichuelas verdes

Legumbres:

- 250 g de lentejas
- 250 g de garbanzos

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz
- Ingredientes para masa de pizza

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- Mermelada (al gusto)
- Chocolate en polvo (para la bebida)

