

Los sabores mediterráneos de enero

Un cuadrante de recetas, para cada semana



Cuadrante tercera semana enero 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con granola y fruta fresca	Pollo guisado con patatas y zanahorias	Berenjenas a la parmesana
Martes	Tostadas de pan rústico con aguacate	Garbanzos con espinacas	Tortilla de calabacín y cebolla
Miércoles	Yogur con miel y nueces	Fideos con almejas	Dorada al horno con guarnición de verduras
Jueves	Batido de manzana y plátano con yogur	Albóndigas de ternera con arroz	Pisto de verduras con huevo poché
Viernes	Pan integral con mermelada casera	Estofado de lentejas con chorizo	Pizza casera (vegetales, queso y jamón York)
Sábado	Yogur con frutas y un puñado de almendras	Sardinias al horno con patatas y pimientos asados	Cazuela de mariscos (gambas y mejillones)
Domingo	Tostadas de pan rústico con tomate y aceite	Puchero andaluz (cerdo, garbanzos y verduras)	Crema de calabacín con queso fresco

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina el pollo guisado con patatas y zanahorias temprano; recalienta antes del almuerzo.
 - Prepara las berenjenas a la parmesana (horneadas con tomate, queso y especias) para la cena.
- **Martes:**
 - Cocina los garbanzos con espinacas al mediodía; guarda una porción para el almuerzo del día siguiente si sobra.
 - Haz una tortilla de calabacín y cebolla fresca justo antes de servir la cena.
- **Miércoles:**
 - Prepara los fideos con almejas en una cazuela rápida para el almuerzo.
 - Cocina la dorada al horno con guarnición de verduras mientras organizas la mesa de la cena.
- **Jueves:**
 - Cocina albóndigas de ternera en salsa y acompaña con arroz blanco para el almuerzo.
 - Haz un pisto de verduras variado (calabacín, berenjena, tomate) y añade huevo poché justo antes de servir.
- **Viernes:**
 - Prepara un estofado de lentejas temprano para que los sabores se asienten antes del almuerzo.
 - Hornea una pizza casera con base de vegetales y queso para cenar.
- **Sábado:**
 - Asa sardinas al horno con patatas y pimientos asados para un almuerzo ligero.
 - Cocina una cazuela de mariscos (gambas y mejillones) con caldo casero para la cena.
- **Domingo:**
 - Cocina un puchero andaluz con carne de cerdo, garbanzos y verduras para un almuerzo tradicional.
 - Prepara una crema de calabacín suave y sirve con queso fresco para cenar.



Lista de la compra: semana 3

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- Queso fresco (200 g)
- Queso parmesano (para las berenjenas)

Carnes y embutidos:

- 500 g de pechuga de pollo
- 500 g de carne picada (ternera o mixta)
- 200 g de chorizo fresco
- 200 g de jamón York

Pescados y mariscos:

- 2 doradas frescas
- 300 g de sardinas
- 250 g de gambas frescas
- 200 g de mejillones
- 300 g de almejas

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan rústico
- Pan integral
- Ingredientes para masa de pizza

Frutas y frutos secos:

- 4 manzanas
- 2 plátanos
- Frutas de temporada (naranjas o mandarinas)
- Almendras (100 g)
- Nueces (100 g)

Verduras y hortalizas:

- 2 berenjenas
- 4 zanahorias
- 3 patatas grandes
- 250 g de espinacas frescas
- 4 pimientos rojos
- 500 g de tomates (ensalada y guisos)
- 2 calabacines
- 1 cebolla grande

Legumbres:

- 250 g de garbanzos
- 250 g de lentejas

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz
- 250 g de fideos

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- Harina y levadura (para la masa de pizza)

