

Los sabores mediterráneos de enero

Un cuadrante de recetas, para cada semana



Cuadrante cuarta semana enero 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con frutas de temporada y nueces	Pisto manchego con huevo duro	Lubina al horno con patatas y pimientos
Martes	Tostadas de pan integral con aguacate y aceite de oliva	Guiso de garbanzos con espinacas	Revuelto de espárragos y gambas
Miércoles	Yogur con granola y plátano	Albóndigas de cerdo en salsa con arroz	Ensalada de patatas con atún
Jueves	Batido de naranja, zanahoria y miel	Sopa de tomate con huevo	Calabacines rellenos de verduras
Viernes	Pan tostado con aceite y mermelada	Puchero andaluz (aprovechado)	Pizza casera (vegetales y queso fresco)
Sábado	Yogur con nueces y miel	Sardinas a la plancha con ensalada	Cazuela de pescado y mariscos
Domingo	Bizcocho casero con chocolate caliente	Arroz caldoso de pollo y verduras	Crema de calabaza y zanahoria

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Prepara un pisto manchego con verduras frescas, y acompaña con huevo duro.
 - Cocina la lubina al horno con patatas y pimientos como cena ligera.
- **Martes:**
 - Cocina un guiso de garbanzos con espinacas temprano para el almuerzo.
 - Prepara el revuelto de espárragos y gambas justo antes de la cena.
- **Miércoles:**
 - Haz las albóndigas de cerdo en salsa y acompaña con arroz blanco.
 - Cocina una ensalada de patatas y mézclala con atún y aliño al gusto.
- **Jueves:**
 - Cocina una sopa de tomate suave y añade huevo duro como guarnición.
 - Prepara los calabacines rellenos con verduras y hornea antes de la cena.
- **Viernes:**
 - Reaprovecha el puchero andaluz para el almuerzo con sus carnes y garbanzos.
 - Hornea una pizza casera con vegetales y queso fresco como cena divertida.
- **Sábado:**
 - Asa sardinas a la plancha y acompaña con una ensalada fresca.
 - Prepara una cazuela de pescado y mariscos con caldo casero.
- **Domingo:**
 - Cocina un arroz caldoso de pollo y verduras para un almuerzo completo.
 - Prepara una crema de calabaza y zanahoria para terminar el día con una cena ligera.



Lista de la compra: semana 4

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- Queso fresco (200 g)

Carnes y embutidos:

- 500 g de carne picada de cerdo
- 500 g de pollo (muslos o pechuga)

Pescados y mariscos:

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

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral
- Harina y levadura para la pizza
- Bizcocho casero (preparación con harina, huevos y azúcar)

Panadería:

- Pan integral
- Harina y levadura para la pizza
- Ingredientes para un bizcocho casero

Frutas y frutos secos:

- Plátanos
- Manzanas
- Naranjas
- Almendras (100 g)
- Nueces (100 g)

Verduras y hortalizas:

- Zanahorias
- Patatas
- Espinacas frescas
- Pimientos rojos y verdes
- Tomates (ensalada y guiso)
- Calabacines
- Puerros
- Cebollas

Legumbres:

- 250 g de garbanzos

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- Mermelada

