

# Los sabores mediterráneos de abril

---

*Un cuadrante de recetas para cada semana*

---



# Cuadrante primera semana abril 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur con miel y fresas	Pollo a la plancha con arroz y espárragos salteados	Tortilla de espinacas con queso
Martes	Tostadas de pan integral con tomate y jamón serrano	Lentejas con zanahorias y patatas	Ensalada de atún con aguacate y cebolla
Miércoles	Batido de frutas, (plátano, naranja y fresa)	Albóndigas en salsa de puré de patatas	Sopa de calabacín con queso rallado
Jueves	Yogur con nueces y miel	Pescado al horno con guisantes y zanahorias.	Revuelto de ajos tiernos con gambas
Viernes	Tostadas de pan rústico con mermelada.	Guiso de ternera con verduras y arroz integral	Pizza casera de verduras y queso
Sábado	Yogur con almendras y fruta de temporada	Garbanzos con espinacas y huevo duro	Sopa de mariscos con pescado y mejillones
Domingo	Bizcocho casero con chocolate caliente	Puchero andaluz con verduras	Ensalada de aguacate, tomate y queso fresco

# Notas de preparación

- **Lunes:**
  - Cocina el pollo a la plancha con arroz y espárragos salteados para el almuerzo.
  - Prepara una tortilla de espinacas con queso para la cena.
- **Martes:**
  - Prepara lentejas con zanahorias y patatas para el almuerzo.
  - Haz una ensalada de atún con aguacate y cebolla para la cena.
- **Miércoles:**
  - Cocina albóndigas en salsa con puré de patatas para el almuerzo.
  - Prepara una sopa de calabacín con queso rallado para la cena.
- **Jueves:**
  - Hornea pescado con guisantes y zanahorias para el almuerzo.
  - Prepara un revuelto de ajos tiernos con gambas para la cena.
- **Viernes:**
  - Cocina un guiso de ternera con verduras y arroz integral para el almuerzo.
  - Prepara una pizza casera con verduras y queso para la cena.
- **Sábado:**
  - Cocina garbanzos con espinacas y huevo duro para el almuerzo.
  - Prepara una sopa de mariscos con pescado y mejillones para la cena.
- **Domingo:**
  - Cocina un puchero andaluz con verduras para el almuerzo.
  - Prepara una ensalada de aguacate, tomate y queso fresco para la cena.



# Lista de la compra: semana 1

## Lácteos:

- 8 yogures naturales
- 200 g. de queso fresco (para ensaladas y cenas)
- Queso rallado para gratinar

## Carnes y embutidos:

- 500 g de pollo
- 500 g de carne de ternera (para guiso)
- 500 g de carne picada de cerdo (para albóndigas)
- 100 g de jamón serrano

## Pescados y mariscos:

- 2 filetes de pescado (lubina o dorada)
- 300 g de gambas
- 300 g de mejillones

## Huevos:

- 1 docena

## Panadería:

- Pan integral
- Pan rústico
- Ingredientes para un bizcocho casero

## Frutas y frutos secos:

- Plátanos
- Manzanas
- Fresas
- Narankas
- Kiwis
- Almendras (100 g)
- Nueces (100 g)

## Verduras y hortalizas:

- Espárragos
- Zanahorias
- Calabacines
- Pimientos
- Espinacas frescas
- Tomates (ensalada y guiso)
- Lechuga
- Cebollas

- Ajo
- Guisantes
- Guacates
- Batatas
- Ajos tiernos

## Legumbres:

- 250 g de lentejas
- 250 g de garbanzos

## Arroz y pastas:

- 500 g de arroz integral

## Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- Tomate frito
- Mermelada
- Miel
- Harina y levadura para la pizza

