

Los sabores mediterráneos de marzo

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante primera semana marzo 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con granola y frutos rojos.	Pollo al ajillo con arroz basmati y espárragos.	Crema de calabacín con pan integral.
Martes	Tostadas de pan integral con aguacate y tomate.	Estofado de ternera con patatas y zanahorias.	Pescado a la plancha con ensalada verde.
Miércoles	Batido de plátano, manzana y yogur	Lentejas con espinacas y verduras.	Revuelto de champiñones con espinacas.
Jueves	Yogur con almendras y miel.	Arroz con verduras y pollo asado.	Ensalada de atún con tomate y pepino.
Viernes	Tostadas de pan rústico con mermelada.	Albóndigas con salsa de tomate y puré de patatas.	Pizza casera con pimientos y champiñones.
Sábado	Yogur con nueces y frutas frescas.	Sardinas al horno con patatas asadas y ensalada mixta.	Sopa de mariscos
Domingo	Bizcocho casero y chocolate caliente	Cocido andaluz (aprovechado)	Crema de zanahoria con huevo duro.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Prepara pollo al ajillo con arroz basmati y espárragos como almuerzo.
 - Cocina una crema de calabacín para la cena, sirviendo con pan integral tostado.
- **Martes:**
 - Haz un estofado de ternera con patatas y zanahorias para el almuerzo.
 - Cocina pescado a la plancha y acompáñalo con una ensalada verde para la cena.
- **Miércoles:**
 - Prepara lentejas con espinacas y otras verduras para el almuerzo.
 - Haz un revuelto de champiñones con espinacas para una cena ligera.
- **Jueves:**
 - Cocina arroz con verduras y pollo asado para el almuerzo.
 - Prepara una ensalada de atún con tomate, pepino, y cebolla para la cena.
- **Viernes:**
 - Haz albóndigas en salsa de tomate y acompáñalas con puré de patatas.
 - Prepara una pizza casera con pimientos y champiñones para la cena.
- **Sábado:**
 - Asa sardinas al horno con patatas asadas y acompáñalas con una ensalada mixta para el almuerzo.
 - Prepara una sopa de mariscos con gambas, mejillones y pescado.
- **Domingo:**
 - Cocina un cocido andaluz aprovechando las sobras para otro día.
 - Prepara una crema de zanahoria con huevo duro para la cena ligera.



Lista de la compra: semana 1

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- Queso fresco (200 g)

Carnes y embutidos:

- 500 g de pollo
- 500 g de carne de ternera para estofado
- 300 g de carne picada de cerdo

Pescados y mariscos:

- 2 sardinas frescas
- 2 atunes salvajes en conserva (o 300g. De atún fresco)
- 300 g de gambas
- 200 g de mejillones

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

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

Frutas y frutos secos:

- Plátanos
- Manzanas
- Fresas
- Granada
- Almendras (100 g)
- Nueces (100 g)

Verduras y hortalizas:

- Espárragos
- Calabacines
- Tomates (ensalada y guiso)
- Zanahorias
- Champiñones
- Espinacas frescas
- Cebollas
- Pepino
- Ajo

Legumbres:

- 250 g de lentejas

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz basmati
- 250 g de arroz integral

Otros:

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

