

Los sabores mediterráneos de abril

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante segunda semana abril 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Tostadas integrales con aguacate y tomate	Pollo al horno con calabacín y arroz	Espinacas salteadas con huevo
Martes	Yogur con fresas y miel	Garbanzos con acelgas y zanahoria	Ensalada de atún con tomate y pimiento
Miércoles	Batido de plátano, kiwi y naranja	Albóndigas de pollo en salsa con puré de patatas	Berenjenas rellenas de verduras y queso
Jueves	Tostadas de pan rústico con mermelada	Pescado a la plancha con espárragos y arroz integral	Crema de calabacín con croutons
Viernes	Yogur con nueces y miel	Estofado de ternera con guisantes y zanahoria	Tosta de pan integral con queso fresco y tomate
Sábado	Pan con tomate y jamón serrano	Lentejas con patatas y zanahorias	Pisto manchego con huevo
Domingo	Bizcocho casero con chocolate caliente	Puchero andaluz con garbanzos y verduras	Tortilla de espárragos con ensalada verde

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Hornea el pollo con calabacín y arroz para el almuerzo.
 - Prepara espinacas salteadas con huevo para la cena.
- **Martes:**
 - Cocina garbanzos con acelgas y zanahoria para el almuerzo.
 - Prepara una ensalada de atún con tomate y pimiento para la cena.
- **Miércoles:**
 - Cocina albóndigas de pollo en salsa con puré de patatas para el almuerzo.
 - Prepara berenjenas rellenas de verduras y queso para la cena.
- **Jueves:**
 - Cocina pescado a la plancha con espárragos y arroz integral para el almuerzo.
 - Prepara una crema de calabacín con croutons para la cena.
- **Viernes:**
 - Cocina un estofado de ternera con guisantes y zanahoria para el almuerzo.
 - Prepara una tosta de pan integral con queso fresco y tomate para la cena.
- **Sábado:**
 - Cocina lentejas con patatas y zanahorias para el almuerzo.
 - Prepara un pisto manchego con huevo para la cena.
- **Domingo:**
 - Cocina un puchero andaluz con garbanzos y verduras para el almuerzo.
 - Prepara una tortilla de espárragos con ensalada verde para la cena.



Lista de la compra: semana 2

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- 200 g. de queso fresco

Carnes y embutidos:

- 500 g de pollo
- 500 g de carne de ternera (para estofado)
- 400 g de carne picada de pollo (para albóndigas)
- 100 g de jamón serrano

Pescados y mariscos:

- 2 filetes de pescado (lubina o dorada)

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

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

Frutas y frutos secos:

- Plátanos
- Manzanas
- Fresas
- Naranjas
- Kiwis
- Nueces (100 g)

Verduras y hortalizas:

- Espárragos
- Zanahorias
- Calabacines
- Pimientos
- Espinacas frescas
- Tomates
- Lechuga
- Cebollas
- Ajo

- Guisantes
- Aguacates
- Alcachofas

Legumbres:

- 250 g de garbanzos
- 250 g de lentejas

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz integral

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- Tomate frito
- Mermelada
- Miel

