

Los sabores mediterráneos de marzo

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante segunda semana marzo 2025

| Día | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|-----------|---|--|--|
| Lunes | Yogur natural con nueces y miel. | Lentejas con verduras y arroz integral. | Pisto con huevo frito. |
| Martes | Tostadas de pan integral con aguacate y tomate. | Pollo al horno con patatas y calabacines asados. | Revuelto de espinacas con cebolla. |
| Miércoles | Batido de frutas, (fresas, manzana, plátano) | Albóndigas de carne en salsa con arroz blanco. | Filete de pescado con ensalada mixta. |
| Jueves | Yogur con frutas frescas y granola. | Estofado de ternera con zanahorias y guisantes. | Ensalada de pollo con aguacate y tomate. |
| Viernes | Tostadas de pan integral con mermelada. | Pescado a la plancha con arroz basmati y espárragos. | Pizza casera con jamón y tomate. |
| Sábado | Yogur con nueces y frutos rojos. | Guiso de garbanzos con espinacas. | Sopa de cebolla con huevo poché |
| Domingo | Bizcocho casero con chocolate caliente | Puchero andaluz (aprovechado) | Ensalada de atún con tomate y pepino. |

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Prepara lentejas estofadas con verduras y arroz integral para el almuerzo.
 - Haz un pisto con cebolla, calabacín, tomate y huevo frito para la cena.
- **Martes:**
 - Cocina el pollo al horno con patatas y calabacines asados para el almuerzo.
 - Prepara un revuelto de espinacas con cebolla para la cena.
- **Miércoles:**
 - Haz albóndigas de carne en salsa con arroz blanco para el almuerzo.
 - Cocina filete de pescado a la plancha y acompáñalo con ensalada mixta para la cena.
- **Jueves:**
 - Cocina un estofado de ternera con zanahorias y guisantes para el almuerzo.
 - Prepara una ensalada de pollo con aguacate y tomate para la cena.
- **Viernes:**
 - Cocina pescado a la plancha con arroz basmati y espárragos para el almuerzo.
 - Prepara una pizza casera con jamón y tomate para la cena.
- **Sábado:**
 - Cocina un guiso de garbanzos con espinacas para el almuerzo.
 - Prepara una sopa de cebolla con huevo poché para la cena.
- **Domingo:**
 - Aprovecha el puchero andaluz de días previos para el almuerzo.
 - Prepara una ensalada de atún con tomate y pepino para la cena.



Lista de la compra: semana 2

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 filetes de pescado (lubina o dorada)
- 2 atunes en conserva (o 300g. De atún fresco)

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral
- 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

- Guisantes
- Pimientos rojos y verdes

Legumbres:

- 250 g de lentejas
- 250 g de garbanzos

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz basmati
- 250 g de arroz blanco

Otros:

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

