

Los sabores mediterráneos de abril

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante tercera semana abril 2025

| Día | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|-----------|---|--|---|
| Lunes | Yogur con fresas y nueces | Pechuga de pollo con pisto y arroz integral | Crema de espárragos con huevo duro |
| Martes | Tostadas integrales con aguacate y queso fresco | Potaje de garbanzos con espinacas | Ensalada de atún con tomate y cebolla |
| Miércoles | Batido de plátano y miel | Albóndigas de ternera en salsa con puré de patatas | Pescado al horno con berenjenas y pimientos |
| Jueves | Pan con tomate y jamón serrano | Lentejas estofadas con zanahorias y patatas | Tortilla de espinacas con salsa verde |
| Viernes | Yogur con manzana y miel | Arroz con pollo y verduras | Berenjenas rellenas de atún y queso |
| Sábado | Pan rústico con mermelada | Pescado a la plancha con guisantes y puré de patatas | Pisto con huevo y pan integral |
| Domingo | Bizcocho casero con chocolate caliente | Cocido andaluz (garbanzos, carne y verduras) | Sopa de ajo con huevo escalfado |

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina el pollo con pisto y arroz integral para el almuerzo.
 - Prepara la crema de espárragos con huevo duro para la cena.
- **Martes:**
 - Prepara el potaje de garbanzos con espinacas para el almuerzo.
 - Prepara una ensalada de atún con tomate y cebolla para la cena.
- **Miércoles:**
 - Cocina albóndigas de ternera con puré de patatas para el almuerzo.
 - Hornea pescado con berenjenas y pimientos para la cena.
- **Jueves:**
 - Cocina las lentejas estofadas con zanahoria y patatas para el almuerzo.
 - Prepara una tortilla de espinacas con ensalada verde para la cena.
- **Viernes:**
 - Cocina arroz con pollo y verduras para el almuerzo.
 - Prepara berenjenas rellenas de atún y queso para la cena.
- **Sábado:**
 - Cocina pescado a la plancha con guisantes y puré de patatas para el almuerzo.
 - Prepara pisto con huevo y pan integral para la cena.
- **Domingo:**
 - Cocina un cocido andaluz con garbanzos, carne y verduras para el almuerzo.
 - Prepara sopa de ajo con huevo escalfado para la cena.



Lista de la compra: semana 3

Lácteos:

- 7 yogures naturales
- 200 g. de queso fresco

Carnes y embutidos:

- 500 g de pechuga de pollo
- 500 g de carne de ternera picada
- 300 g de carne para cocido
- 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:

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

Verduras y hortalizas:

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

- Guisantes
- Aguacates
- Alcachofas
- Berenjenas

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

