

# 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

