

Los sabores mediterráneos de marzo

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante

tercera semana

marzo 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con granola y trozos de manzana.	Pollo guisado con patatas, zanahorias y guisantes.	Ensalada de garbanzos con pimientos y tomate.
Martes	Tostadas de pan integral con tomate y aguacate.	Albóndigas en salsa de tomate con arroz integral.	Filete de ternera a la plancha con ensalada verde.
Miércoles	Batido de frutas, (plátano, naranja y fresa)	Lentejas con espinacas y zanahorias.	Sopa de calabacín con huevo escalfado.
Jueves	Yogur con frutos secos y miel.	Pescado al horno con patatas y espárragos.	Tortilla de espinacas con cebolla y queso.
Viernes	Tostadas de pan rústico con mermelada.	Pollo al ajillo con arroz basmati y ensalada de tomate.	Pizza casera con jamón, champiñones y espinacas.
Sábado	Yogur con nueces y frutas de temporada.	Guiso de ternera con patatas y zanahorias.	Sopa de mariscos con trozos de pescado.
Domingo	Bizcocho casero con chocolate caliente	Puchero andaluz (aprovechado)	Ensalada de atún con aguacate y pepino.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Prepara un pollo guisado con patatas, zanahorias y guisantes para el almuerzo.
 - Haz una ensalada de garbanzos con pimientos y tomate para la cena.
- **Martes:**
 - Cocina albóndigas en salsa de tomate con arroz integral para el almuerzo.
 - Haz un filete de ternera a la plancha y acompáñalo con una ensalada verde para la cena.
- **Miércoles:**
 - Cocina lentejas con espinacas y zanahorias para el almuerzo.
 - Prepara una sopa de calabacín con huevo escalfado para la cena.
- **Jueves:**
 - Prepara pescado al horno con patatas y espárragos para el almuerzo.
 - Cocina una tortilla de espinacas con cebolla y queso para la cena.
- **Viernes:**
 - Cocina pollo al ajillo con arroz basmati y acompáñalo con una ensalada de tomate para el almuerzo.
 - Haz una pizza casera con jamón, champiñones y espinacas para la cena.
- **Sábado:**
 - Cocina un guiso de ternera con patatas y zanahorias para el almuerzo.
 - Prepara una sopa de mariscos con trozos de pescado para la cena.
- **Domingo:**
 - Aprovecha el puchero andaluz de días previos para el almuerzo.
 - Prepara una ensalada de atún con aguacate y pepino para la cena.



Lista de la compra: semana 3

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- 200 g. de queso fresco (para tortillas y ensaladas)

Carnes y embutidos:

- 500 g de pollo
- 500 g de carne de ternera (para albóndigas y guiso)
- 300 g de carne picada de cerdo (para albóndigas)

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
- 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
- Zanahorias
- Calabacines
- Pimientos rojos y verdes
- Champiñones
- Tomate (ensalada y guiso)
- Pepino
- Cebollas
- Ajo

- Guisantes
- Aguacates

Legumbres:

- 250 g de lentejas
- 250 g de garbanzos

Arroz y pastas:

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

Otros:

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

