

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 pisto manchego con huevo y pan para la cena.
- **Sábado:**
 - Cocina pescado a la plancha con puré de patatas y espinacas para el almuerzo.
 - Prepara una crema de calabacín con croutons para la cena.
- **Domingo:**
 - Cocina 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

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

