

Los sabores mediterráneos de marzo

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante cuarta semana marzo 2025

| Día | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|-----------|---|---|---|
| Lunes | Yogur natural con miel y frutas del tiempo. | Pescado a la plancha con arroz integral y ensalada de pepino. | Revuelto de espinacas con champiñones y cebolla. |
| Martes | Tostadas de pan integral con aguacate y tomate. | Pollo al horno con batatas y calabacín asado. | Ensalada de quinoa con garbanzos y tomate.. |
| Miércoles | Batido de frutas, (plátano, fresas y manzana) | Albóndigas de carne en salsa de tomate y arroz basmati. | Sopa de calabacín con zanahorias y cebolla. |
| Jueves | Yogur granola y frutos rojos. | Guiso de ternera con zanahorias, patatas y guisantes. | Ensalada de pollo con aguacate y cebolla morada. |
| Viernes | Tostadas de pan rústico con mermelada. | Pescado al horno con espárragos y arroz basmati. | Pizza casera con tomate, champiñones y espinacas. |
| Sábado | Yogur con nueces y plátano. | Lentejas con espinacas, zanahorias y arroz integral. | Sopa de mariscos con caldo de pescado. |
| Domingo | Bizcocho casero con chocolate caliente | Puchero andaluz (aprovechado) | Ensalada de atún con tomate y pepino. |

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina el pescado a la plancha y acompáñalo con arroz integral y una ensalada de pepino para el almuerzo.
 - Haz un revuelto de espinacas con champiñones y cebolla para la cena.
- **Martes:**
 - Prepara pollo al horno con batatas y calabacín asado para el almuerzo.
 - Haz una ensalada de quinoa con garbanzos y tomate para la cena.
- **Miércoles:**
 - Cocina albóndigas de carne con salsa de tomate y arroz basmati para el almuerzo.
 - Prepara una sopa de calabacín con zanahorias y cebolla para la cena.
- **Jueves:**
 - Prepara un guiso de ternera con zanahorias, patatas y guisantes para el almuerzo.
 - Haz una ensalada de pollo con aguacate y cebolla morada para la cena..
- **Viernes:**
 - Cocina pescado a la plancha con arroz basmati y espárragos para el almuerzo.
 - Haz una pizza casera con tomate, champiñones y espinacas para la cena.
- **Sábado:**
 - Cocina lentejas con espinacas, zanahorias y arroz integral para el almuerzo.
 - Prepara una sopa de mariscos con caldo de pescado para la cena.
- **Domingo:**
 - Aprovecha el puchero andaluz de días previos para el almuerzo.
 - Haz una ensalada de atún con tomate y pepino para la cena.



Lista de la compra: semana 4

Lácteos:

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

Carnes y embutidos:

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

Pescados y mariscos:

- 2 filetes de pescado (lubina o dorada)
- 300 g de mariscos (gambas, mejillones o calamares)
- 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
- Almendras (100 g)
- Nueces (100 g)

Verduras y hortalizas:

- Espárragos
- Zanahorias
- Calabacines
- Pimientos rojos y verdes
- Champiñones
- Espinacas frescas
- Tomates (ensalada y guiso)
- Pepino
- Cebollas
- Ajo

- Guisantes
- Guacates
- Batatas

Legumbres:

- 250 g de lentejas
- 250 g de garbanzos

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz basmati
- 500 g de arroz integral
- Quinoa (250g g)

Otros:

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

