

Los sabores mediterráneos de febrero

Un cuadrante de rectas, para cada semana



Cuadrante
primera semana
febrero 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con granola y naranja	Pollo al ajillo con patatas	Crema de zanahoria y jengibre
Martes	Tostadas de pan integral con aguacate	Lentejas estofadas con chorizo	Ensalada de espinacas con nueces y queso fresco
Miércoles	Batido de fresas, plátano y yogur natural	Merluza al horno con verduras	Tortilla de espinacas y cebolla
Jueves	Yogur con miel y almendras	Albóndigas de cerdo en salsa de tomate	Calabacines rellenos de arroz y verduras
Viernes	Pan integral tostado con tomate y aceite	Puchero andaluz (aprovechado)	Pizza casera (vegetales y queso)
Sábado	Yogur con fruta fresca	Dorada a la sal con patatas	Cazuela de gambas y mejillones
Domingo	Tostadas de pan rústico con mermelada	Arroz caldoso de marisco	Sopa de tomate con huevo poché

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina el pollo al ajillo con patatas temprano, y prepara suficiente para recalentar antes del almuerzo.
 - Prepara la crema de zanahoria y jengibre para una cena reconfortante.
- **Martes:**
 - Cocina lentejas con chorizo en una olla a fuego lento, y sirve acompañadas de pan integral.
 - Prepara la ensalada de espinacas fresca justo antes de la cena.
- **Miércoles:**
 - Asa la merluza con una mezcla de verduras (pimientos, zanahorias y cebolla) al mediodía.
 - Cocina una tortilla de espinacas y cebolla para una cena rápida.
- **Jueves:**
 - Haz las albóndigas en salsa de tomate casera, y acompaña con pan para el almuerzo.
 - Rellena los calabacines con arroz cocido y verduras salteadas antes de hornear para la cena.
- **Viernes:**
 - Aprovecha el puchero andaluz para el almuerzo con sus carnes y garbanzos.
 - Hornea una pizza casera con vegetales y queso fresco como cena divertida.
- **Sábado:**
 - Cocina la dorada a la sal con patatas para el almuerzo.
 - Prepara una cazuela de gambas y mejillones con un caldo de marisco casero para la cena.
- **Domingo:**
 - Prepara un arroz caldoso con marisco como plato especial para el almuerzo.
 - Haz una sopa de tomate suave y acompaña con huevo poché para una cena ligera..



Lista de la compra: semana 1

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- Queso fresco (200 g)

Carnes y embutidos:

- 500 g de pollo
- 300 g de carne picada de cerdo
- 200 g de chorizo fresco

Pescados y mariscos:

- 2 doradas frescas
- 300 g de merluza
- 300 g de gambas
- 200 g de mejillones

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral
- Pan rústico
- Harina y levadura para la pizza

Frutas y frutos secos:

- Naranjas
- Fresas
- Plátanos
- Almendras (100 g)
- Nueces (100 g)

Verduras y hortalizas:

- Zanahorias
- Patatas
- Espinacas frescas
- Calabacines
- Pimientos rojos y verdes
- Tomates (ensalada, guiso y pizza)
- Jengibre fresco
- Cebollas

Legumbres:

- 250 g de lentejas

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- Mermelada casera

