

Los sabores mediterráneos de febrero

Un cuadrante de recetas, para cada semana



Cuadrante segunda semana febrero 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con frutos secos y miel	Pimientos rellenos de arroz y carne	Crema de calabaza y zanahoria
Martes	Tostadas de pan integral con jamón serrano	Guiso de lentejas con espinacas	Tortilla de calabacín
Miércoles	Batido de plátano, fresa y yogur	Albóndigas en salsa de tomate con puré de patatas	Pescado al horno con verduras
Jueves	Yogur natural con granada y nueces	Pollo en salsa de almendras con arroz	Sopa de verduras con huevo duro
Viernes	Pan integral con aceite y tomate	Garbanzos con bacalao	Pizza casera con vegetales
Sábado	Yogur con frutas de temporada	Sardinas a la plancha con ensalada	Cazuela de pescado con gambas
Domingo	Bizcocho casero con leche	Puchero andaluz (aprovechado)	Revuelto de espinacas y jamón serrano

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina pimientos rellenos con una mezcla de arroz y carne picada para el almuerzo.
 - Prepara la crema de calabaza y zanahoria para la cena.
- **Martes:**
 - Prepara el guiso de lentejas con espinacas y acompaña con pan integral.
 - Haz una tortilla de calabacín para una cena ligera.
- **Miércoles:**
 - Cocina albóndigas en salsa de tomate y acompaña con puré de patatas para el almuerzo.
 - Asa pescado con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) para la cena.
- **Jueves:**
 - Haz pollo en salsa de almendras y acompaña con arroz blanco.
 - Prepara una sopa de verduras con huevo duro como cena reconfortante.
- **Viernes:**
 - Cocina garbanzos con bacalao desmigado y espinacas para el almuerzo.
 - Hornea una pizza casera con vegetales y queso fresco para cenar.
- **Sábado:**
 - Asa sardinas a la plancha y acompaña con una ensalada fresca.
 - Prepara una cazuela de pescado y gambas en un caldo de pescado casero.
- **Domingo:**
 - Aprovecha el puchero andaluz para el almuerzo.
 - Haz un revuelto de espinacas y jamón serrano para la cena.



Lista de la compra: semana 2

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- Queso fresco (200 g)

Carnes y embutidos:

- 500 g de carne picada de cerdo
- 500 g de pollo
- 200 g de jamón serrano

Pescados y mariscos:

- 300 g de bacalao desalado
- 300 g de sardinas
- 200 g de gambas
- 300 g de pescado blanco para hornear

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral
- Harina y levadura para la pizza
- Ingredientes para un bizcocho casero

Frutas y frutos secos:

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

Verduras y hortalizas:

- Pimientos rojos y verdes
- Calabacines
- Tomates (ensalada y guiso)
- Zanahorias
- Patatas
- Espinacas frescas
- Cebollas
- Calabaza

Legumbres:

- 250 g de lentejas
- 250 g de garbanzos

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- Tomate frito
- Miel

