

Los sabores mediterráneos de febrero

Un cuadrante de recetas, para cada semana



Cuadrante

tercera semana

febrero 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con nueces y miel	Estofado de ternera con zanahorias y patatas	Crema de espinacas y ajo crujiente
Martes	Tostadas de pan integral con tomate y aguacate	Arroz con bacalao y espinacas	Tortilla de patatas
Miércoles	Batido de plátano, manzana y yogur	Pollo al curry con arroz basmati	Pisto con huevo frito
Jueves	Yogur natural con granola y frutas de temporada	Lentejas con verduras	Merluza a la plancha con ensalada
Viernes	Pan tostado con mermelada casera	Albóndigas en salsa con puré de patatas	Pizza casera (vegetales y queso)
Sábado	Yogur con almendras y frutas frescas	Sardinas al horno con patatas	Cazuela de mariscos
Domingo	Bizcocho casero y chocolate caliente	Cocido andaluz (aprovechado)	Crema de calabacín y puerro

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina un estofado de ternera con zanahorias y patatas para el almuerzo.
 - Prepara una crema de espinacas para la cena, añadiendo ajo crujiente como topping.
- **Martes:**
 - Prepara un arroz con bacalao desmigado y espinacas frescas para el almuerzo.
 - Cocina una tortilla de patatas para cenar, idealmente con una ensalada ligera.
- **Miércoles:**
 - Cocina pollo al curry con arroz basmati para el almuerzo, ajustando el nivel de especias al gusto.
 - Prepara un pisto casero con huevo frito para la cena.
- **Jueves:**
 - Haz unas lentejas con verduras (zanahorias, cebolla, pimiento) para el almuerzo.
 - Cocina merluza a la plancha y acompaña con ensalada fresca para la cena.
- **Viernes:**
 - Cocina albóndigas de carne en salsa y acompaña con puré de patatas.
 - Hornea una pizza casera con vegetales y queso fresco como cena divertida.
- **Sábado:**
 - Asa sardinas al horno con patatas como guarnición para el almuerzo.
 - Prepara una cazuela de mariscos con gambas y mejillones en caldo casero para la cena.
- **Domingo:**
 - Cocina un cocido andaluz completo y aprovecha las sobras para otra comida en la semana.
 - Prepara una crema ligera de calabacín y puerro para una cena ligera.



Lista de la compra: semana 3

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- Queso fresco (200 g)

Carnes y embutidos:

- 500 g de carne de ternera para guiso
- 300 g de carne picada de cerdo
- 500 g de pollo

Pescados y mariscos:

- 300 g de bacalao desalado
- 300 g de sardinas
- 200 g de merluza
- 300 g de gambas
- 200 g de mejillones

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

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz basmati

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- Tomate frito
- Miel

