

Los sabores mediterráneos de febrero

Un cuadrante de rectas, para cada semana



Cuadrante
cuarta semana
febrero 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con miel y frutas frescas	Macarrones con tomate casero y pollo al horno	Crema de zanahoria con pan integral
Martes	Tostadas de pan integral con aguacate y huevo duro	Guiso de garbanzos con espinacas	Pescado a la plancha con puré de patatas
Miércoles	Batido de fresas, plátano y yogur	Pollo al limón con arroz integral	Revuelto de setas y espinacas
Jueves	Yogur natural con granola y frutas	Puchero andaluz (aprovechado de días previos)	Tortilla de espinacas con ensalada
Viernes	Tostadas de pan rústico con tomate y aceite de oliva	Albóndigas en salsa con arroz blanco	Pizza casera con espinacas y queso
Sábado	Yogur con nueces y frutas de temporada	Dorada al horno con patatas y verduras asadas	Sopa de marisco
Domingo	Bizcocho casero con leche	Estofado de ternera con zanahorias y guisantes	Pisto manchego con huevo escalfado

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina macarrones con salsa de tomate casero y pollo al horno para el almuerzo.
 - Prepara una crema de zanahoria para la cena, acompañada con pan integral tostado.
- **Martes:**
 - Prepara un guiso de garbanzos con espinacas y patatas para el almuerzo.
 - Cocina pescado a la plancha y acompaña con un puré de patatas suave para la cena.
- **Miércoles:**
 - Cocina pollo al limón con arroz integral para el almuerzo.
 - Haz un revuelto de setas y espinacas para una cena ligera.
- **Jueves:**
 - Aprovecha el puchero andaluz preparado en semanas previas para el almuerzo.
 - Haz una tortilla de espinacas acompañada con una ensalada fresca para la cena.
- **Viernes:**
 - Prepara albóndigas en salsa y acompaña con arroz blanco para el almuerzo.
 - Hornea una pizza casera con espinacas y queso fresco para cenar.
- **Sábado:**
 - Cocina una dorada al horno con patatas y verduras (zanahoria, cebolla, pimientos) para el almuerzo.
 - Prepara una sopa de marisco con gambas y mejillones para la cena.
- **Domingo:**
 - Cocina un estofado de ternera con zanahorias y guisantes para el almuerzo.
 - Haz un pisto manchego casero con huevo escalfado como cena ligera..



Lista de la compra: semana 4

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- Queso fresco (200 g)

Carnes y embutidos:

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

Pescados y mariscos:

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

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral
- Pan rústico
- Ingredientes para un bizcocho casero

Frutas y frutos secos:

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

Verduras y hortalizas:

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

Legumbres:

- 250 g de garbanzos

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz blanco
- 250 g de arroz integral
- 500 g de macarrones

Otros:

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

