

Los sabores mediterráneos de junio

Un cuadrante de rectas para cada semana



Cuadrante
primera semana
junio 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con cerezas y nueces.	Ensalada de quinoa con pepino, tomate y aguacate.	Calabacines rellenos de carne y arroz.
Martes	Tostadas integrales con aguacate y tomate.	Arroz integral con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria).	Pisto con huevo poché.
Miércoles	Batido de melocotón y plátano con yogur.	Lentejas estofadas con espárragos y zanahoria.	Pescado al horno con patatas y ensalada.
Jueves	Yogur con granola y albaricoques.	Ensalada de garbanzos con pepino, cebolla, tomate y aceitunas.	Tacos de pollo con verduras al grill y guacamole.
Viernes	Tostadas con mermelada de cereza y queso fresco.	Fideos con salsa de tomate y berenjena.	Gazpacho andaluz con picatostes.
Sábado	Yogur con granola y frutas de temporada.	Pasta con calabacines y salsa de tomate.	Pizza casera con tomate, pimientos y calabacín.
Domingo	Bollos caseros con fruta.	Puchero andaluz con garbanzos y acelgas.	Sopa fría de pepino y yogur.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Prepara la ensalada de quinoa la noche anterior.
 - Rellena los calabacines con carne picada y arroz, y hornea.
- **Martes:**
 - Cocina el arroz con las verduras para el almuerzo.
 - Haz el pisto con huevo poché para la cena.
- **Miércoles:**
 - Cocina las lentejas y acompáñalas con espárragos.
 - La crema fría de pepino y yogur se sirve con pan tostado o pita.
- **Jueves:**
 - Cocina los garbanzos con cebolla, tomate y pepino.
 - Prepara los tacos con pollo a la parrilla y guacamole para la cena.
- **Viernes:**
 - Haz la salsa de tomate para los fideos y cocina las berenjenas a la parrilla.
 - Prepara gazpacho para el almuerzo.
- **Sábado:**
 - Prepara la pasta con salsa de tomate y calabacines.
 - Por la noche, haz una pizza casera con verduras frescas.
- **Domingo:**
 - Haz bollos caseros por la mañana y puchero andaluz hacia el mediodía.
 - Termina el día con sopa fría de pepino y yogur.



Lista de la compra: semana 1

Lácteos:

- Yogures naturales (14 unidades)
- 200 g. de queso fresco
- 2 litros de leche

Carnes y embutidos:

- 500 g de carne picada (ternera, o cerdo)
- 500 g. de pechuga de pollo

Pescados y mariscos:

- 600g. de filetes de pescado blanco (merluza o similar)

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- 1 barra de pan integral
- 1 barra de pan rústico
- 6 tortillas de maíz para tacos

Frutas y frutos secos:

- 500 g. de cerezas
- 4 melocotones
- 4 ciruelas
- 4 albaricoques
- 4 plátanos
- 3 aguacates
- 100 g. de nueces

Verduras y hortalizas:

- 1,5 kg. de tomates de ensalada
- 4 calabacines medianos
- 2 pepinos
- 2 berenjenas
- 3 pimientos verdes y rojos
- 1 manojo de espárragos verdes
- 4 zanahorias medianas
- 300 gr. de judías verdes
- 1 manojo de acelgas
- 4 cebollas

Legumbres:

- 300 g de garbanzos
- 300 g de lentejas

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz integral
- 250 g. de quinoa
- 250 g. de fideos
- 400 g. de pasta (cualquiera)

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- 1 tarro de mermelada de cereza
- 1 sobre de levadura seca
- Sal, pimienta, orégano seco, ajo
- 100 gr. de aceitunas

