

Los sabores mediterráneos de mayo

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante primera semana mayo 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con higos troceados.	Gazpacho andaluz con picatostes y tortilla francesa.	Berenjenas rellenas de atún y verduras.
Martes	Tostadas de pan integral con tomate rallado y aceite.	Arroz con verduras (guisantes, espárragos, calabacín).	Ensalada de garbanzos con pepino y tomate.
Miércoles	Smoothie de fresas, plátano y yogur.	Pollo al horno con patatas y ensalada de nísperos.	Calabacines rellenos de arroz y verduras.
Jueves	Yogur con granola y trocitos de fresa.	Lentejas estofadas con espinacas y zanahorias.	Pescado al horno con ensalada de tomate.
Viernes	Tostadas de pan rústico con miel.	Gazpacho de tomate y pepino con huevo duro.	Pizza casera de verduras de temporada.
Sábado	Yogur con nueces y rodajas de plátano.	Pescado a la plancha con espárragos y patatas hervidas.	Sopa de verduras de primavera.
Domingo	Bizcocho casero de higos con leche.	Puchero andaluz ligero (pollo, garbanzos, verduras).	Ensalada fresca de higos, rúcula y nueces.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Prepara el gazpacho la noche anterior para que esté bien frío.
 - Haz también la tortilla francesa para acompañar. Hornea las berenjenas rellenas para la cena.
- **Martes:**
 - Cocina el arroz con verduras por la noche para llevar en el almuerzo.
 - Haz una ensalada de garbanzos y guarda fresca.
- **Miércoles:**
 - Asa el pollo con patatas y prepara una ensalada fresca de nísperos para el almuerzo.
 - Haz los calabacines rellenos por la tarde.
- **Jueves:**
 - Prepara las lentejas estofadas la noche anterior.
 - Hornea pescado para una cena ligera.
- **Viernes:**
 - Deja preparado el gazpacho clásico para el almuerzo.
 - Amasa o monta la pizza casera con verduras frescas para la cena.
- **Sábado:**
 - Cocina el pescado y acompáñalo con espárragos.
 - En la cena prepara una sopa ligera de verduras.
- **Domingo:**
 - Disfruta de un bizcocho de higos casero.
 - Aprovecha el puchero andaluz para el almuerzo. Haz una ensalada fresca de higos y rúcula para la cena.



Lista de la compra: semana 1

Lácteos:

- Yogures naturales
- Queso fresco (opcional para ensaladas)
- Leche

Carnes y embutidos:

- 600 g de pechuga de pollo

Pescados y mariscos:

- Atún en conserva
- Pescado blanco (dorada o lubina)

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral
- Pan rústico

Frutas y frutos secos:

- Higos
- Fresas
- Plátanos
- Nísperos
- Nueces

Verduras y hortalizas:

- Tomates de ensalada
- Pepino
- Pimientos
- Berenjenas
- Espárragos
- Guisantes
- Habas
- Calabacines
- Espinacas frescas
- Zanahorias
- Cebollas
- Acelgas
- Rúcula

Legumbres:

- 250 g de garbanzos
- 250 g de lentejas

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz integral

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino
- Sal y pimienta
- Miel
- Tomate triturado (para pizzas)

