

Los sabores mediterráneos de junio

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante segunda semana junio 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con albaricoques y copos de avena.	Ensalada de arroz integral con atún, pimiento, pepino y tomate.	Berenjenas a la parmesana.
Martes	Pan integral con queso fresco y mermelada casera.	Garbanzos salteados con espinacas, zanahoria y cebolla.	Revuelto de espárragos trigueros con patatas al horno.
Miércoles	Batido de cerezas y yogur natural.	Pasta corta con calabacín, berenjena y salsa de tomate.	Merluza a la plancha con ensalada.
Jueves	Tostadas con aguacate y tomate.	Ensalada campera (patatas cocidas, pimiento, cebolla, huevo duro).	Crema fría de calabacín con picatostes.
Viernes	Yogur natural con granola y melocotón.	Guiso de lentejas con pimientos, tomate y zanahoria.	Gazpacho con guarnición de huevo y jamón.
Sábado	Bizcocho casero de ciruela con infusión de menta.	Sardinas al horno con patatas panaderas y pimientos asados.	Pizza vegetal con masa integral.
Domingo	Pan rústico con aceite de oliva y tomate rallado.	Puchero ligero con garbanzos, verduras de temporada y pollo.	Tabulé de cuscús con tomate, pepino y menta.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina el arroz y mezcla con verduras crudas y atún.
 - Monta las berenjenas a la parmesana (con tomate y queso rallado) y hornea.
- **Martes:**
 - Cocina los garbanzos con espinacas.
 - El revuelto se prepara con espárragos, cebolla y patatas al horno.
- **Miércoles:**
 - Prepara la pasta con verduras a la plancha y salsa de tomate casera.
 - Cena sencilla con merluza a la plancha y ensalada.
- **Jueves:**
 - Prepara la ensalada campera con patatas cocidas y huevo duro.
 - Por la noche, sirve una crema fría de calabacín con pan tostado.
- **Viernes:**
 - Cocina las lentejas guisadas con verduras.
 - Prepara los toppings para acompañar el gazpacho.
- **Sábado:**
 - Limpia las sardinas antes de meterlas al al horno con los pimientos.
 - Por la noche, prepara una pizza vegetal con masa integral.
- **Domingo:**
 - Haz el puchero temprano y reserva caldo si deseas.
 - Elige las especias para el tabulé a base de cuscús y verduras.



Lista de la compra: semana 2

Lácteos:

- Yogures naturales (12 unidades)
- 250 g. de queso fresco
- 150 g. de queso rallado

Carnes y embutidos:

- 400 g. de pechuga de pollo

Pescados y mariscos:

- 2 latas de atún en conserva
- 600 g. de merluza
- 600 g. de sardinas

Huevos:

- 10 huevos

Panadería:

- 1 paquete de rebanadas de pan integral
- 1 barra de pan rústico
- 500 g. de harina de trigo integral
- 100 g. de pan rallado

Frutas y frutos secos:

- 4 albaricoques
- 3 melocotones
- 500 g. de cerezas
- 4 ciruelas
- 2 limones
- 2 plátanos

Verduras y hortalizas:

- 1,5 kg. de tomates
- 3 pepinos
- 4 pimientos (rojos y verdes)
- 3 berenjenas
- 3 calabacines
- 1 manojo de espárragos
- 300 g. de judías verdes
- 3 cebollas
- 3 zanahorias
- 1,5 kg. de patatas
- 300 g. de espinacas frescas
- 1 cabeza de ajo
- 1 manojo de menta fresca

Legumbres:

- 300 g de garbanzos
- 300 g de lentejas

Arroz y pastas:

- 300 g de arroz integral
- 400 g. de pasta corta
- 200 g. de cuscús

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- 1 l. de tomate triturado
- 1 sobre de levadura seca
- Sal, pimienta, orégano seco, ajo
- 1 tarro de mermelada de fruta de temporada

