

Los sabores mediterráneos de junio

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante tercera semana junio 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur con cereales y melocotón.	Espaguetis integrales con tomate natural y calabacín.	Tortilla de judías verdes y cebolla.
Martes	Pan integral con queso fresco y ciruelas.	Ensalada de garbanzos, tomate, pepino y huevo duro.	Merluza en papillote con verduras.
Miércoles	Batido de sandía y yogur natural.	Arroz con verduras salteadas y pollo a la plancha.	Pimientos asados con huevo al horno.
Jueves	Tostadas con mermelada casera y plátano.	Lentejas con pimientos, zanahoria y tomate.	Ensalada de pasta fría con atún y aceitunas.
Viernes	Yogur natural con albaricoques y granola.	Gazpacho con guarnición de huevo duro y jamón serrano.	Pizza casera con masa integral, verduras y queso.
Sábado	Bizcocho casero de albaricoques y té de menta.	Calabacines rellenos de arroz y carne picada al horno.	Huevos revueltos con espinacas y tostadas integrales.
Domingo	Pan rústico con tomate y aceite de oliva virgen.	Cazuela de pescado con patata, tomate y pimientos.	Ensalada de alubias blancas con verduras y vinagreta.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina los espaguetis con calabacín rallado y tomate natural.
 - Por la noche, preparar una tortilla con judías y cebolla.
- **Martes:**
 - Ensalada completa de garbanzos cocidos, verduras frescas y huevo.
 - Por la noche, merluza en papillote con verduras al horno.
- **Miércoles:**
 - Cocina el arroz con verduras.
 - Asa pimientos y hornea con huevo en moldes.
- **Jueves:**
 - Prepara lentejas con verdura.
 - Por la noche, una pasta fría con atún, tomate y aceitunas.
- **Viernes:**
 - Gazpacho con guarniciones típicas.
 - Por la tarde, amasa la pizza vegetal casera.
- **Sábado:**
 - Cocina los calabacines rellenos con arroz y carne picada.
 - Prepara el revuelto rápido de espinacas y pan integral.
- **Domingo:**
 - Cocina la cazuela de pescado con patata y verduras.
 - Por la noche, prepara la ensalada fresca con alubias blancas.



Lista de la compra: semana 3

Lácteos:

- Yogures naturales (10 unidades)
- 250 g. de queso fresco
- 150 g. de queso rallado

Carnes y embutidos:

- 300 g. de carne picada mita (pollo - cerdo)
- 400 g. de pechuga de pollo
- 100 g. de jamón serrano

Pescados y mariscos:

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

Huevos:

- 12 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:

- 3 melocotones
- 4 ciruelas
- 5 albaricoques
- Media sandía
- 3 plátanos
- 2 limones

Verduras y hortalizas:

- 1,5 kg. de tomates
- 2 pepinos
- 4 pimientos (rojos y verdes)
- 3 calabacines
- 300 g. de judías verdes
- 3 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 cabeza de ajo
- 200 g. de espinacas frescas

Legumbres:

- 300 g de garbanzos
- 300 g de lentejas
- 1 bote alubias blancas

Arroz y pastas:

- 400 g de arroz blanco
- 300 g. de espaguetis integrales
- 300 g. de pasta corta

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

