

Los sabores mediterráneos de mayo

Un cuadrante de rectas para cada semana



Cuadrante
tercera semana
mayo 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con muesli y fresas.	Pasta con salsa de tomate casera y calabacín.	Gazpacho andaluz con huevo duro.
Martes	Tostadas de pan integral con aceite y tomate rallado.	Ensalada de arroz con higos, queso fresco y rúcula.	Revuelto de habas con cebolla y pan.
Miércoles	Batido de fresa, plátano y yogur.	Tortilla de espárragos y patatas.	Lubina al horno con verduras.
Jueves	Yogur natural con higos troceados y nueces.	Lentejas estofadas con zanahoria y pimiento.	Crema de calabacín y pan de ajo casero.
Viernes	Tostadas de pan rústico con miel.	Gazpacho con picatostes y pechuga de pollo plancha.	Pizza vegetal casera (calabacín, tomate, queso).
Sábado	Yogur con fruta de temporada y granola.	Fideuá de marisco ligera con guisantes.	Ensalada de garbanzos y huevo cocido.
Domingo	Bollos caseros con mermelada de higo.	Puchero andaluz ligero con garbanzos y acelgas.	Crepes de higos y requesón con miel.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Haz una salsa de tomate con calabacín para la pasta
 - Guarda gazpacho preparado y el huevo duro cocido con antelación.
- **Martes:**
 - Cocina arroz para la ensalada con higos y queso fresco.
 - Prepara el revuelto de habas en el momento para una cena rápida.
- **Miércoles:**
 - Prepara la tortilla la noche anterior.
 - Asa la lubina con rodajas de calabacín, pimienta y tomate.
- **Jueves:**
 - Cocina lentejas con zanahoria y cebolla.
 - Haz crema de calabacín para servir caliente con pan de ajo.
- **Viernes:**
 - Deja listo el gazpacho la noche antes.
 - Asa pechugas de pollo. Por la noche, prepara una pizza vegetal.
- **Sábado:**
 - Cocina fideuá con guisantes y mariscos.
 - Por la noche, monta una ensalada de garbanzos con huevo.
- **Domingo:**
 - Prepara bollos caseros y puchero con acelgas.
 - Termina el día con unos crepes dulces con higos.



Lista de la compra: semana 3

Lácteos:

- Yogures naturales (14 unidades)
- 250 g. de queso fresco (opcional para ensaladas)
- 200 g de requesón
- 2 litros de leche

Carnes y embutidos:

- 500 g de pechuga de pollo

Pescados y mariscos:

- 600g. de lubina entera, o en filetes
- 400 g. de marisco variado

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral
- Pan rústico
- Pan de ajo

Frutas y frutos secos:

- 500 g. de higos frescos
- 500 g. de fresas
- 4 plátanos
- 6 nísperos
- 150 g. de nueces

Verduras y hortalizas:

- 1kg. de tomates de ensalada
- 800 g. de tomate pera o de rama (para salsa)
- 4 calabacines medianos
- 2 pepinos
- 4 pimientos verdes y rojos
- 1 manojo de espárragos verdes
- 4 zanahorias medianas
- 4 cebollas medianas
- 1 manojo de acelgas
- 100g. de rúcula

Legumbres:

- 300 g de garbanzos
- 250 g de lentejas (opcional)

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz integral
- 400 g. de pasta (macarrones o espirales)
- 250 g. de fideos finos (para fideuá)
- 500 g. de harina para repostería
- 250 g. De muesli

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- 200 g. de miel
- 1 tarro pequeño de mermelada de higos
- 1 sobre de levadura seca
- Sal, pimienta, orégano seco, ajo

