

# Los sabores mediterráneos de junio

---

*Un cuadrante de recetas para cada semana*

---



# Cuadrante cuarta semana junio 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur con cereales y albaricoques.	Albóndigas de carne en salsa con arroz integral.	Ensalada de tomate, pepino y huevo duro.
Martes	Pan integral con aguacate y tomate cherry.	Ensalada de pasta con atún, huevo y aceitunas.	Berenjenas al horno con tomate y queso.
Miércoles	Batido de sandía y plátano.	Salteado de pollo con calabacín, cebolla y pimientos.	Gazpacho con guarnición (huevo, jamón serrano y picatostes).
Jueves	Tostadas con miel y ciruelas frescas.	Lentejas guisadas con verduras.	Revuelto de judías verdes con cebolla.
Viernes	Yogur natural con nueces y melocotón.	Arroz caldoso con verduras y pescado blanco (merluza).	Pizza vegetal casera (tomate, pimiento, queso).
Sábado	Tostadas con aceite de oliva y tomate triturado.	Tacos caseros con carne picada y verduras.	Ensalada completa con legumbres y vinagreta.
Domingo	Bollos caseros con chocolate caliente.	Pisto manchego con huevo pochado.	Brochetas de langostinos con verduras.

# Notas de preparación

- **Lunes:**
  - Prepara albóndigas caseras con salsa de tomate natural.
  - Acompaña con arroz integral. Por la noche, ensalada fresca con huevo.
- **Martes:**
  - Cocina la pasta, mezcla con atún y huevo duro.
  - Hornea las berenjenas con el tomate y queso.
- **Miércoles:**
  - Prepara un salteado sencillo de pollo y verduras.
  - Deja enfriando el gazpacho junto a los toppings en la nevera para que esté fresco a la noche.
- **Jueves:**
  - Cocina las lentejas por la mañana.
  - Por la noche, cocina un revuelto de judías verdes cocidas y cebolla salteada.
- **Viernes:**
  - Cocina el arroz caldoso con verduras y pescado blanco.
  - Prepara la masa de la pizza vegetal con base integral.
- **Sábado:**
  - Macera y cocina la carne picada con especias y verduras para los tacos.
  - Prepara una cena ligera con ensalada y legumbres.
- **Domingo:**
  - La noche anterior deja listo el pisto y pocha el huevo por la mañana del domingo.
  - Al mediodía deja listas las brochetas, por la tarde hornéalas antes de la cena.



# Lista de la compra: semana 4

## Lácteos:

- Yogures naturales (8 unidades)
- 150 g. de queso rallado
- 200 g. de queso fresco

## Carnes y embutidos:

- 500 g. de carne picada de ternera
- 400 g. de pechuga de pollo
- 100 g. De jamón serrano

## Pescados y mariscos:

- 400 g. de merluza
- 250 g. de langostinos
- 600 g. de sardinas
- 2 latas de atún

## Huevos:

- 10 huevos

## Panadería:

- 1 barra de pan integral
- 1 paquete de pan de molde

- 8 tortillas para tacos
- 500 g. de harina de trigo

## Frutas y frutos secos:

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

## Verduras y hortalizas:

- 1,2 kg. de tomates
- 300 g. de tomate cherry
- 2 pepinos
- 3 cebollas
- 2 calabacines
- 4 pimientos (rojos y verdes)
- 2 berenjenas
- 300 gr. de judías verdes
- 3 zanahorias
- 1 cabeza de ajo
- 200 g. de lechuga

## Legumbres:

- 250 g de lentejas
- 1 bote de alubias cocidas

## Arroz y pastas:

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

## Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- 1 l. de tomate triturado
- 1 sobre de levadura seca
- Sal, pimienta, orégano seco, ajo
- 1 tarro de miel
- 100 gr. de chocolate para fundir
- Vinagre y mostaza

