

Los sabores mediterráneos de mayo

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante cuarta semana mayo 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur con mermelada de higos y nueces.	Ensalada de garbanzos con pimientos, tomate y huevo duro.	Calabacines rellenos de carne picada y arroz.
Martes	Tostadas integrales con tomate y aceite.	Espaguetis con salsa de verduras (tomate, calabacín, zanahoria).	Huevos al plato con tomate y guisantes.
Miércoles	Batido de higos, plátano y yogur.	Albóndigas de ternera en salsa de tomate con arroz blanco.	Crema fría de pepino y yogur con pan de pita.
Jueves	Yogur natural con granola y fresas.	Tarta salada de espinacas, queso y cebolla.	Sopa de verduras con huevo escalfado.
Viernes	Bollitos con miel y fruta fresca.	Gazpacho andaluz con pechuga a la plancha.	Tosta de pan rústico con aguacate y tomate cherry.
Sábado	Yogur con frutas de temporada y semillas.	Arroz caldoso con pescado y espárragos.	Ensalada templada de lentejas con verduras asadas.
Domingo	Bizcocho casero de higos.	Pisto con huevo poché.	Crepes salados con queso, calabacín y cebolla.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cuece los huevos y prepara la ensalada de garbanzos por la noche.
 - Los calabacines rellénalos con carne y arroz, gratínalos antes de cenar.
- **Martes:**
 - Prepara la salsa de tomate y verduras para los espaguetis.
 - Por la noche, hornea los huevos al plato con guisantes.
- **Miércoles:**
 - Cocina las albóndigas y acompaña con arroz.
 - La crema fría de pepino y yogur se sirve con pan tostado o pita.
- **Jueves:**
 - Haz la tarta salada de espinacas al horno.
 - Por la noche, sopa de verduras con huevo escalfado.
- **Viernes:**
 - Prepara el gazpacho. Acompaña con pechuga a la plancha.
 - Por la noche, tostas rápidas con aguacate y tomate cherry.
- **Sábado:**
 - Cocina arroz caldoso con pescado y espárragos.
 - Por la noche, prepara ensalada templada de lentejas y verduras.
- **Domingo:**
 - Haz un bizcocho de higos por la mañana.
 - Para la comida, pisto con huevo. Cena de crepes salados con verduras.



Lista de la compra: semana 4

Lácteos:

- Yogures naturales (14 unidades)
- 200 g. de queso fresco
- 150 g de queso para gratinar
- 2 litros de leche

Carnes y embutidos:

- 500 g de carne picada mixta (ternera - cerdo)
- 500 g. de pechuga de pollo
- 500 g. de carne picada de ternera

Pescados y mariscos:

- 500g. de filetes de pescado blanco (merluza o similar)

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral
- Pan rústico
- 3 unidades de pan de pita

Frutas y frutos secos:

- 500 g. de higos frescos
- 500 g. de fresas
- 4 plátanos
- 6 nísperos
- 100 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
- 3 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
- 300 g de lentejas

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz blanco
- 400 g. de espaguetis
- 500 g. de harina para repostería
- 250 g. De muesli

Otros:

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

