

Los sabores mediterráneos de agosto

Un cuadrante de rectas para cada semana



Cuadrante
primera semana
agosto 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con higo y nueces.	Ensalada de pasta con tomate, atún, huevo y maíz.	Tortilla de calabacín y cebolla, con pan integral.
Martes	Tostadas con aguacate y tomate rallado.	Arroz con pollo y pimientos.	Gazpacho andaluz con huevo duro y jamón picado.
Miércoles	Smoothie de melón y melocotón con avena.	Judías verdes salteadas con patata cocida y huevo.	Pescado al horno con calabacín y tomate.
Jueves	Pan integral con mermelada y fruta.	Lentejas frías con pimiento, cebolla, tomate, zanahoria.	Tortilla francesa con ensalada de tomate y pepino.
Viernes	Yogur con ciruelas y granola.	Couscous con verduras (berenjena, calabacín y cebolla).	Brochetas de pollo con guarnición de arroz.
Sábado	Bizcocho de yogur y zumo de sandía.	Sardinas al horno con patata y ensalada verde.	Crema fría de calabacín con queso fresco y pan tostado.
Domingo	Tostada con tomate y aceite de oliva.	Pisto de verano con huevo escalfado.	Tabulé de perejil, tomate, pepino, cebolla y limón.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina la pasta y huevos el domingo, monta la ensalada la noche anterior para que enfríe.
 - Haz la tortilla de calabacín por la tarde.
- **Martes:**
 - Haz el arroz con pollo y pimientos la noche anterior.
 - Prepara el gazpacho por la mañana y deja que enfríe a lo largo del día.
- **Miércoles:**
 - Prepara por la mañana las judías verdes y patatas cocidas.
 - Hornea el pescado 20 minutos antes de cenar.
- **Jueves:**
 - Prepara temprano las lentejas y déjalas enfriando junto a la vinagreta.
 - La tortilla francesa se hace rápido, hazla antes de comer para comerla caliente.
- **Viernes:**
 - Saltea el couscous con verduras y tus especias favoritas.
 - Prepara por la mañana las brochetas para tenerlas listas a la noche..
- **Sábado:**
 - Asar las sardinas al mediodía.
 - Prepara temprano la crema de calabacín para dejarla enfriando todo el día.
- **Domingo:**
 - Cocina el pisto, y prepara el huevo antes de comer.
 - El tabulé puede dejarse preparado por la mañana y reposando en frío.



Lista de la compra: semana 1

Lácteos:

- 200 g. de queso fresco.
- Yogures naturales (pack de 6)

Carnes y embutidos:

- 500 g. de pechuga de pollo
- 200 g. de jamón serrano.

Pescados y mariscos:

- 600 g. de sardinas frescas.
- 3 filetes de dorada.
- 2 latas de atún en conserva

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- 1 barra de pan integral
- 1 barra de pan rústico

Frutas y frutos secos:

- 6 higos naturales.
- 1 sandía.
- 1 melón.
- 4 melocotones.
- 4 ciruelas.
- 4 peras.
- 4 nectarinas.
- 300 g. de uvas.
- 2 limones

Verduras y hortalizas:

- 2,5 kg. de tomates.
- 300 g. de tomates cherry
- 6 pimientos (rojos y verdes)
- 5 calabacines.
- 2 berenjenas.
- 5 cebollas.
- 2 pepinos.
- 2 lechugas (romana o iceberg).
- 500 g. de judías verdes.
- 1 kg. de patatas.
- 2 zanahorias medianas
- 1 cabeza de ajo.
- 1 manojo de perejil fresco.

Legumbres:

- 400 g de garbanzos.

Arroz y pastas:

- 500 g. de arroz.
- 200 g. de couscous.
- 250 g. de fideos finos.
- 150 g. de avena.

Otros:

- 1 tarro de tu mermelada preferida
- Aceite de oliva virgen extra, si ya lo has acabado.
- 1 bote de aceitunas.
- Harina, levadura, azúcar: para bizcocho.
- 1 bote de aceitunas.
- 1 bote de maíz cocido.

