

Los sabores mediterráneos de julio

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante primera semana julio 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur con miel y frutas del tiempo.	Pescado a la plancha con arroz integral y ensalada de pepino.	Revuelto de espinacas con champiñones y cebolla.
Martes	Tostadas de pan integral con aguacate y tomate.	Pollo al horno con batatas y calabacín.	Ensalada de quinoa con garbanzos y tomate.
Miércoles	Batido de frutas (plátano, fresas y manzana).	Albóndigas de carne con salsa de tomate y arroz basmati.	Sopa de calabacín con zanahorias cebolla.
Jueves	Yogur con granola y frutos rojos.	Guiso de ternera con zanahorias, patatas y guisantes.	Ensalada de pollo con aguacate y cebolla morada.
Viernes	Tostadas con nueces y plátano.	Lentejas con espinacas, zanahorias y arroz integral.	Sopa de mariscos con caldo de pescado.
Sábado	Yogur con nueces y plátano.	Lentejas con espinacas, zanahorias y arroz integral.	Sopa de mariscos con caldo de pescado.
Domingo	Bizcocho casero con chocolate caliente.	Puchero andaluz (aprovechado de días previos).	Ensalada de atún con tomate y pepino.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina el pescado a la plancha y acompáñalo con arroz integral y una ensalada de pepino para el almuerzo.
 - Haz un revuelto de espinacas con champiñones y cebolla para la cena.
- **Martes:**
 - Prepara el pollo al horno con batatas y calabacín para el almuerzo.
 - Haz una ensalada de quinoa con garbanzos y tomate para la cena.
- **Miércoles:**
 - Cocina albóndigas de carne con salsa de tomate y arroz basmati para el almuerzo.
 - Prepara una sopa de calabacín con zanahorias y cebolla para la cena.
- **Jueves:**
 - Prepara un guiso de ternera con zanahorias, patatas y guisantes para el almuerzo.
 - Haz una ensalada de pollo con aguacate y cebolla morada.
- **Viernes:**
 - Cocina pescado al horno con espárragos y arroz basmati para el almuerzo.
 - Haz una pizza casera con tomate, champiñones y espinacas para la cena.
- **Sábado:**
 - Cocina lentejas con espinacas, zanahorias y arroz integral para el almuerzo.
 - Prepara una sopa de mariscos con caldo de pescado para la cena.
- **Domingo:**
 - Aprovecha el puchero andaluz de días previos para el almuerzo.
 - Haz una ensalada de atún con tomate y pepino para la cena..



Lista de la compra: semana 1

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- 200 g. de queso fresco

Carnes y embutidos:

- 500 g. de pollo
- 500 g. de carne picada de cerdo (para albóndigas)
- 500 g. de carne de ternera (para guiso)

Pescados y mariscos:

- 2 filetes de pescado (lubina o dorada)
- 300 g. de mariscos (gambas, mejillones o calamares)
- 2 latas de atún en conserva (o 300 g. de atún fresco)

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

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

Frutas y frutos secos:

- Plátanos
- 6 manzanas
- 400g. de fresas
- 100 g. de almendras
- 100 g. de nueces

Verduras y hortalizas:

- 1 manojo de espárragos
- 500g. de zanahorias
- 2 calabacines
- 4 pimientos (rojos y verdes)
- 300 g. de champiñones
- 5 tomates
- 400 g. de cebollas
- 1 cabeza de ajo
- 1 bolsa de guisantes congelados
- 2 aguacates
- 3 batatas

Legumbres:

- 250 g de garbanzos
- 250 g. de lentejas

Arroz y pastas:

- 500 g. de arroz basmati
- 500g. de arroz integral
- 250 g. de quinoa

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- 3 bricks de tomate frito
- 1 tarro de mermelada (la que más te guste)
- Sal, pimienta, orégano seco, ajo
- Harina y levadura

