

Los sabores mediterráneos de julio

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante segunda semana julio 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con melocotón en dados y granola.	Ensalada de garbanzos con pimiento, tomate, pepino y huevo duro.	Calabacines rellenos de carne y verduras..
Martes	Tostadas de pan integral con tomate y aceite.	Pisto de berenjena y calabacín con arroz blanco.	Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada.
Miércoles	Batido de sandía y yogur con almendras.	Arroz con pollo y pimientos al horno.	Filetes de pescado a la plancha con ensalada.
Jueves	Yogur con uvas y nueces picadas.	Lentejas estofadas con calabaza y zanahoria.	Crema fría de calabacín con huevo duro picado.
Viernes	Pan rústico con mermelada de higo.	Brochetas de pollo con verduras asadas y cuscús.	Pizza vegetal casera (tomate, berenjena y calabacín).
Sábado	Yogur con higos y miel.	Sardinas a la plancha con ensalada de tomate y pepino.	Gazpacho andaluz con huevo duro.
Domingo	Bizcocho casero con batido de melón.	Puchero andaluz (aprovechando garbanzos y verduras de días previos).	Ensalada campera con atún y huevo.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina los garbanzos, si no usas en conserva.
 - Asa los calabacines y prepara la carne para el relleno con antelación..
- **Martes:**
 - Cocina el pisto de berenjena, calabacín y tomate maduro..
 - La tortilla se puede dejar lista al mediodía para poner fría por la noche.
- **Miércoles:**
 - Cocina el arroz con pollo y verduras por la noche anterior.
 - Prepara filetes de pescado a la plancha con lechuga y tomate.
- **Jueves:**
 - Prepara las lentejas con verduras al estilo tradicional.
 - La crema fría puede dejarse hecha con antelación para enfriar bien.
- **Viernes:**
 - Monta las brochetas el día anterior.
 - La pizza vegetal se puede hacer con base case casera, o comprada, y hornear justo antes de la cena.
- **Sábado:**
 - Cocina unas sardinas a la plancha.
 - Para el gazpacho, usa tomate bien maduro, pepino, ajo, pan del día anterior y aceite de oliva.
- **Domingo:**
 - Cocina el puchero con hueso de jamón, garbanzos y verduras variadas.
 - Para la ensalada campera, mezcla patatas cocidas, atún, huevo, tomate y pimiento.



Lista de la compra: semana 2

Lácteos:

- 10 unidades de yogur natural
- 200 g. de queso fresco
- 2 l. de leche para los batidos

Carnes y embutidos:

- 500 g. de carne picada mixta
- 1 pollo troceado.
- 400 gr de jamón serrano

Pescados y mariscos:

- 600 g. de sardinas frescas.
- 4 filetes de pescado blanco (lubina, o dorada)

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- 1 barra de pan integral
- 1 paquete de pan rústico.
- Base de pizza, o ingredientes para hacerla casera.

Frutas y frutos secos:

- 1 sandía
- Medio melón
- 400g. de melocotones
- 300 g. de ciruelas.
- 600 g. de uvas.
- 400 g. de albaricoques.
- 200 g. de nueces.
- 200 gr. de almendras.

Verduras y hortalizas:

- 5 tomates
- 2 calabacines
- 2 berenjenas.
- 4 pimientos (rojos y verdes)
- 2 pepinos.
- 5 tomates
- 400 g. de cebollas
- 1 cabeza de ajo
- 2 lechugas iceberg.

Legumbres:

- 250 g de garbanzos
- 250 g. de lentejas

Arroz y pastas:

- 500 g. de arroz basmati
- 300g. de cuscús
- 250 g. de granola

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- Miel.
- Harina y levadura

