

Los sabores mediterráneos de julio

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante

tercera semana

julio 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur con higos frescos y nueces.	Ensalada de pasta integral con atún, tomate, maíz y huevo duro.	Tarta salada de calabacín, cebolla y queso.
Martes	Tostadas de pan integral con aguacate y tomate.	Albóndigas de pollo con arroz y salsa de tomate casera	Ensalada de lentejas con pepino, cebolla y perejil.
Miércoles	Batido de melón con yogur y avena.	Frittata de berenjena y calabacín con ensalada verde.	Pescado a la plancha con tomates cherry asados.
Jueves	Yogur natural con melocotón en dados.	Guiso de garbanzos con pimientos y zanahoria.	Sopa fría de pepino y yogur con pan de ajo.
Viernes	Pan rústico con mermelada de albaricoque.	Arroz con langostinos y verduras.	Pisto manchego con huevo a la plancha.
Sábado	Tostadas con tomate rallado y jamón serrano.	Boquerones fritos con ensalada, lechuga y cebolla.	Gazpacho andaluz con picatostes.
Domingo	Bizcocho casero y batido de sandía.	Carne al horno con patatas, cebolla y pimiento rojo.	Ensalada campera con huevo, atún, pepino y aceitunas.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cuece la pasta y los huevos con antelación.
 - Prepara la masa, o base, de la tarta salada por la mañana para hornear por la noche.
- **Martes:**
 - Cocina las albóndigas y la salsa de tomate la noche anterior.
 - Deja la ensalada de lentejas lista y enfriándose en la nevera.
- **Miércoles:**
 - Cocina la frittata por la noche y acompaña de una ensalada sencilla.
 - El pescado se puede hacer a la plancha, en unos 10 minutos aprox..
- **Jueves:**
 - Guisa los garbanzos con el sofrito y las verduras.
 - La sopa fría de pepino se hará con yogur natural y menta.
- **Viernes:**
 - El arroz con langostinos puede prepararse como paella rápida con verduras.
 - Pisto con tomate, calabacín y pimiento.
- **Sábado:**
 - Los boquerones se fríen momentos antes de comer.
 - El gazpacho puede hacerse por la mañana para servir frío.
- **Domingo:**
 - Asar la carne con verduras.
 - Prepara, rápidamente, la ensalada campera con ingredientes cocidos previamente..



Lista de la compra: semana 3

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- 150 g. de tu queso preferido.

Carnes y embutidos:

- 500 g. de carne picada de pollo.
- 700 g. de carne para asar.
- 200 g. de jamón serrano.

Pescados y mariscos:

- 400 g. de langostinos.
- 500 g. de boquerones.
- 4 filetes de pescado blanco, el que prefieras

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

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

Frutas y frutos secos:

- Media sandía
- 1 melón de tamaño mediano.
- 5 melocotones
- 5 ciruelas.
- 6 albaricoques.
- 300 g. de uvas.

Verduras y hortalizas:

- 2 kg. de tomates.
- 300g. de tomates cherry
- 5 calabacines
- 2 berenjenas.
- 300 g. de champiñones
- 3 pepinos.
- 5 pimientos (verdes y rojos).
- 4 cebollas.
- 2 lechugas iceberg.
- 3 zanahorias.
- 1 cabeza de ajo.
- 1 manojo de perejil fresco

Legumbres:

- 400 g de garbanzos
- 400 g. de lentejas

Arroz y pastas:

- 500 g. de arroz
- 150g. de avena

Otros:

- Mermelada de albaricoque
- Aceite de oliva virgen extra, si ya lo has acabado.
- 1 bote de aceitunas.

