

Los sabores mediterráneos de julio

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante cuarta semana julio 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con albaricoques y granola.	Ensalada de arroz con huevo, atún, maíz, pimientos y aceitunas.	Berenjenas a la plancha con queso fresco y ensalada verde.
Martes	Tostadas de pan integral con aguacate y tomate.	Lasaña de calabacín con carne de pollo y salsa de tomate casera.	Salmorejo con jamón serrano y huevo duro.
Miércoles	Batido de melocotón con yogur y avena.	Hamburguesas caseras de ternera con pan integral y lechuga.	Merluza al horno con calabacín y cebolla.
Jueves	Yogur natural con higos y nueces.	Pisto con huevo escalfado.	Ensalada de garbanzos, pepino, tomate, cebolla y atún..
Viernes	Pan rústico con queso fresco y mermelada.	Arroz con verduras y gambas.	Brochetas de pollo con ensalada de couscous y tomate cherry.
Sábado	Bizcocho de yogur y zumo de sandía.	Boquerones al ajillo con patatas y pimientos verdes.	Gazpacho de sandía con pan tostado.
Domingo	Tostada con tomate rallado y jamón.	Fideuá de marisco con calamares y langostinos.	Tabulé mediterráneo con pepino, menta y limón.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina el arroz y los huevos la noche anterior.
 - Prepara la ensalada de arroz por la mañana y cocina las berenjenas a la plancha justo antes de la cena.
- **Martes:**
 - Cocina la salsa de tomate casera con antelación y monta la lasaña con calabacín en capas en vez de pasta.
 - Prepara el salmorejo con antelación para que se enfríe durante el día.
- **Miércoles:**
 - Deja las hamburguesas listas el día anterior para que cojan sabor
 - Hornea la merluza unos 20 minutos, junto al calabacín.
- **Jueves:**
 - Prepara el pisto con cebolla, pimiento, berenjena y tomate.
 - La ensalada de garbanzos puede prepararse por la mañana y dejar enfriando el resto del día.
- **Viernes:**
 - Cocina el arroz y las gambas con sofrito de ajo, cebolla y pimientos
 - Las brochetas de pollo se hacen a la plancha y se sirven con couscous frío.
- **Sábado:**
 - Prepara los boquerones al ajillo justo antes de comer para evitar que se enfríen.
 - El gazpacho de sandía se sirve bien frío.
- **Domingo:**
 - Prepara con tiempo la fideuá con sofrito de verduras y mariscos.
 - El tabulé puede dejarse preparado y reposando en frío.



Lista de la compra: semana 4

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- 150 g. de queso fresco.

Carnes y embutidos:

- 700 g. de carne picada de pollo, o en filetes
- 500 g. de carne picada de ternera, para hamburguesas.
- 200 g. de jamón serrano.

Pescados y mariscos:

- 400 g. de boquerones.
- 400 g. de langostinos.
- 4 filetes de merluza.
- 300 g. De calamares.
- 2 latas de atún en conserva

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

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

Frutas y frutos secos:

- 1 sandía
- 5 melocotones.
- 6 higos.
- 4 ciruelas.
- 6 albaricoques.
- 300 g. de uvas.

Verduras y hortalizas:

- 2,5 kg. de tomates.
- 300g. de tomates cherry
- 6 calabacines
- 3 berenjenas.
- 300 g. de champiñones
- 3 pepinos.
- 6 pimientos (verdes y rojos).
- 5 cebollas.
- 1 cabeza de ajo.
- 1 manojo de perejil fresco.
- 1 manojo de menta fresca
- 2 limones.

Legumbres:

- 400 g de garbanzos

Arroz y pastas:

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

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.

