

Los sabores mediterráneos de septiembre

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante primera semana septiembre 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con uvas y nueces.	Pollo al horno con pimientos y patatas.	Ensalada de tomate, pepino y huevo duro.
Martes	Tostadas de pan integral con aguacate y tomate.	Lentejas guisadas con zanahoria y acelgas.	Tortilla francesa con ensalada de lechuga.
Miércoles	Yogur con ciruelas y miel.	Pescado a la plancha (lubina o dorada) con calabacín y arroz.	Crema de calabacín con picatostes integrales.
Jueves	Batido de pera y manzana con yogur.	Albóndigas de ternera con salsa de tomate y arroz.	Ensalada de garbanzos con pimiento y cebolla.
Viernes	Tostadas de pan rústico con mermelada casera.	Guiso de cerdo con berenjena y judías verdes.	Pizza casera con verduras de temporada.
Sábado	Yogur con higos y almendras.	Sardinas a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.	Revuelto de espinacas con ajo y piñones.
Domingo	Bizcocho casero con zumo de naranja recién exprimido.	Puchero andaluz con garbanzos y carne.	Sopa fría de melón con virutas de jamón serrano.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Mientras asas el pollo con pimientos y patatas, hierva unos huevos para la ensalada de la cena.
- **Martes:**
 - Cocina lentejas en cantidad suficiente para congelar raciones; la tortilla se prepara rápido por la noche.
- **Miércoles:**
 - Prepara el pescado a la plancha con calabacín; la crema de calabacín puede hacerse con antelación y recalentarse.
- **Jueves:**
 - Deja hechas las albóndigas con salsa el día anterior; la ensalada de garbanzos es fresca y fácil de montar.
- **Viernes:**
 - El guiso de cerdo mejora de un día para otro; la pizza casera puedes hacerla con masa integral y verduras.
- **Sábado:**
 - Sardinias a la plancha sencillas con ensalada ligera; el revuelto de espinacas con piñones es muy mediterráneo.
- **Domingo:**
 - El puchero puede aprovecharse varios días en caldo y carne; la sopa fría de melón es ideal como cena refrescante.



Lista de la compra: semana 1

Lácteos:

- Yogures naturales (8-10)
- Queso fresco o semicurado (opcional, para ensaladas y tortillas)

Carnes y embutidos:

- 600 g de pollo
- 400 g de carne de cerdo
- 400 g de carne picada de ternera (para albóndigas)
- Jamón serrano (100 g, para sopa fría)

Pescados y mariscos:

- 2 lubinas o doradas
- 400 g de sardinas frescas

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral
- Pan rústico
- Harina y levadura (para pizza y bizcocho casero)

Frutas y frutos secos:

- Uvas: 500 g
- Ciruelas: 500 g
- Higos: 400 g
- Manzanas: 1 kg
- Peras: 1 kg
- Melón: 1 pieza (1,5–2 kg)
- Naranjas: 1 kg
- Nueces: 200 g
- Almendras: 200 g

Verduras y hortalizas:

- Pimientos rojos: 3 unidades
- Pimientos verdes: 3 unidades
- Tomates ensalada: 1 kg
- Tomates de guiso (pera o rama): 800 g
- Lechuga: 2 piezas (romana o iceberg)
- Acelgas o espinacas frescas: 500 g
- Calabacín: 2 medianos
- Pepino: 2 unidades
- Berenjenas: 2 unidades (600 g aprox.)
- Judías verdes: 400 g
- Cebolla: 3 unidades (400 g)
- Ajo: 1 cabeza (50 g).

Legumbres:

- Garbanzos secos: 400 g (o 2 botes cocidos de 400 g escurridos)
- Lentejas pardinas: 400 g

Arroz y pastas:

- Arroz (fino o basmati): 500 g
- Fideos finos: 200 g (opcional para el puchero)

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra: 1 botella (750 ml)
- Miel: 150 g
- Mermelada natural: 150 g
- Piñones: 50 g

