

Los sabores mediterráneos de septiembre

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante segunda semana septiembre 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur con manzana y nueces.	Pollo guisado con zanahorias y arroz.	Ensalada de espinacas, aguacate y tomate.
Martes	Tostadas de pan integral con jamón serrano y tomate.	Garbanzos con espinacas.	Pescado al horno con berenjena y calabacín.
Miércoles	Yogur natural con uvas.	Pasta (macarrones) con salsa de tomate casera y verduras.	Tortilla de calabacín con ensalada verde.
Jueves	Batido de pera y yogur con miel.	Albóndigas de cerdo con guarnición de judías verdes.	Crema de zanahoria y calabaza con picatostes.
Viernes	Tostadas de pan rústico con aguacate y aceite de oliva.	Lentejas estofadas con patatas.	Pizza casera con base integral, verduras y queso.
Sábado	Yogur con ciruelas y almendras.	Dorada a la plancha con pimientos asados.	Revuelto de champiñones con ajo y perejil.
Domingo	Bizcocho casero con zumo de naranja.	Arroz marinero con langostinos y calamares.	Ensalada campera con patata, huevo y atún.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Aprovecha el pollo guisado y prepara raciones extras para el martes si quieres variar acompañamientos.
- **Martes:**
 - Haz los garbanzos con espinacas en olla rápida y guarda caldo para sopa. El pescado al horno con verduras se hace rápido por la noche.
- **Miércoles:**
 - Cocina pasta en cantidad y guarda un poco para ensaladas frías otro día. La tortilla de calabacín se puede hacer con antelación.
- **Jueves:**
 - Prepara las albóndigas en salsa y congela algunas para la semana siguiente. La crema de zanahoria y calabaza puede cocinarse de golpe en una olla grande.
- **Viernes:**
 - Lentejas en olla rápida con verduras. La pizza casera puedes dejar la masa fermentando desde la mañana.
- **Sábado:**
 - Los pimientos se asan junto al pescado y sirven también como guarnición para otros platos.
- **Domingo:**
 - El arroz marinero debe cocinarse en el momento; la ensalada campera puedes dejarla lista y enfriar en la nevera.



Lista de la compra: semana 2

Lácteos:

- Yogures naturales: 14 unidades
- Queso rallado o fresco: 200 g

Carnes y embutidos:

- Pollo troceado (para guiso): 1 kg
- Carne picada de cerdo (albóndigas): 500 g
- Jamón serrano en lonchas: 150 g

Pescados y mariscos:

- Dorada: 2 piezas (600–700 g cada una)
- Langostinos frescos: 500 g
- Calamares (para arroz marinero): 400 g

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral: 1 barra (400 g)
- Pan rústico: 1 barra (400 g)
- Harina de trigo: 500 g
- Levadura fresca: 20 g

Frutas y frutos secos:

- Manzanas: 1 kg
- Uvas: 500 g
- Ciruelas: 400 g
- Peras: 600 g
- Naranjas: 1 kg
- Aguacates: 3 unidades
- Almendras: 150 g
- Nueces: 150 g

Verduras y hortalizas:

- Zanahorias: 600 g
- Tomates ensalada: 1 kg
- Tomates pera (para salsa): 800 g
- Espinacas frescas: 500 g
- Calabacín: 2 unidades (600 g)
- Berenjena: 1 grande (350 g)
- Judías verdes: 400 g
- Calabaza: 500 g
- Lechuga: 2 piezas (800 g)
- Pimientos rojos: 2 unidades (400 g)
- Pimientos verdes: 2 unidades (300 g)
- Patatas: 1,5 kg
- Cebollas: 3 medianas (400 g)
- Ajo: 1 cabeza

- Perejil fresco: 1 manojo
- Champiñones: 300 g

Legumbres:

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

Arroz y pastas:

- Macarrones: 500 g
- Arroz bomba o redondo: 700 g (para guisos y arroz marinero)

Otros:

- Miel: 150 g
- Sal y pimienta al gusto
- Especias: laurel, pimentón, orégano, albahaca

