

# Los sabores mediterráneos de septiembre

*Un cuadrante de recetas para cada semana*



# Cuadrante

## tercera semana

### septiembre 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur con higos y nueces.	Estofado de ternera con patatas y zanahorias.	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y huevo duro.
Martes	Tostadas de pan integral con aguacate y aceite de oliva.	Espaguetis integrales con salsa de verduras y albahaca.	Tortilla de berenjena con ensalada fresca.
Miércoles	Batido de uvas y yogur con miel.	Garbanzos con acelgas y pimentón.	Pescado a la plancha (lubina) con ensalada verde.
Jueves	Yogur natural con granada.	Pollo a la plancha con pimientos asados y arroz.	Crema de calabacín y zanahoria con picatostes.
Viernes	Pan rústico con mermelada casera.	Lentejas con verduras y chorizo ligero.	Pizza casera con base integral, berenjena y champiñón.
Sábado	Yogur con pera y almendras.	Sardinas a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.	Revuelto de espárragos y ajo.
Domingo	Bizcocho de yogur con zumo de naranja.	Paella de mariscos (langostinos, calamares, mejillones).	Ensalada campera con patata, huevo y atún.

# Notas de preparación

- **Lunes:**
  - Haz suficiente estofado de ternera para recalentar al día siguiente si hace falta.
- **Martes:**
  - Cocina los espaguetis y deja lista la salsa de verduras; la tortilla de berenjena puedes adelantarla.
- **Miércoles:**
  - Prepara los garbanzos en olla rápida; el pescado a la plancha se cocina en pocos minutos.
- **Jueves:**
  - Asa los pimientos junto al pollo; la crema de calabacín se puede congelar para otra semana.
- **Viernes:**
  - Cocina las lentejas con chorizo ligero y prepara la masa de pizza por la mañana.
- **Sábado:**
  - El horno de las sardinas puede aprovecharse para hornear verduras extras.
- **Domingo:**
  - La paella debe hacerse en el momento, pero la ensalada campera puedes dejarla hecha y refrigerada.



# Lista de la compra: semana 3

## Lácteos:

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

## Carnes y embutidos:

- Carne de ternera para guiso: 800 g
- Pollo en filetes o pechuga: 800 g
- Chorizo suave: 100 g

## Pescados y mariscos:

- Lubina fresca: 2 piezas (600–700 g cada una)
- Sardinias: 600 g
- Mariscos para paella (langostinos, calamares, mejillones): 1,2 kg total

## 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:

- Higos: 400 g
- Uvas: 500 g
- Granadas: 2 unidades
- 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
- Lechuga: 2 piezas (800 g)
- Acelgas frescas: 500 g
- Calabacín: 2 unidades
- Berenjena: 2 unidades
- Pimientos rojos: 2 unidades
- Pimientos verdes: 2 unidades
- Judías verdes: 400 g
- Patatas: 1,5 kg
- Cebollas: 3 medianas
- Pepino: 1 grande (200 g)
- Espárragos trigueros: 300 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:

- Espaguetis integrales: 500 g
- Arroz bomba: 700 g (para guisos y paella)

## Otros:

- Especias: pimentón, laurel, albahaca, orégano

