

Los sabores mediterráneos de septiembre

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante cuarta semana septiembre 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con uvas y almendras.	Pollo guisado con verduras y arroz.	Crema de calabaza y zanahoria con picatostes.
Martes	Pan integral con aceite de oliva y tomate rallado.	Lentejas con verduras y patata.	Merluza al horno con pimientos.
Miércoles	Yogur con pera y miel.	Espaguetis con salsa de tomate casera y albahaca.	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino.
Jueves	Batido de melón y yogur.	Garbanzos con espinacas y huevo duro.	Pisto de verduras con huevo escalfado.
Viernes	Pan rústico con queso fresco y nueces.	Estofado de ternera con patatas.	Pizza casera con verduras de temporada.
Sábado	Yogur con granada y nueces.	Dorada a la sal con ensalada de tomate y cebolla.	Revuelto de setas y espárragos.
Domingo	Bizcocho casero de yogur con zumo de naranja.	Arroz con marisco (calamares, gambas, mejillones).	Ensalada templada de patata con bacalao y pimientos asados.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Aprovecha el guiso de pollo para preparar raciones que puedas congelar; la crema de calabaza se conserva 3-4 días.
- **Martes:**
 - Cocina lentejas en cantidad y congela porciones; la merluza al horno se hace rápida con guarnición de pimientos.
- **Miércoles:**
 - Haz salsa de tomate en cantidad para usar en varios platos; la tortilla se prepara al momento.
- **Jueves:**
 - Cocina garbanzos y guarda parte para ensalada en días siguientes; el pisto puede ser plato base para congelar.
- **Viernes:**
 - Haz el estofado de ternera a fuego lento y prepara la masa de pizza con antelación.
- **Sábado:**
 - La dorada a la sal es sencilla; prepara también un aliño de cebolla y tomate.
- **Domingo:**
 - La paella de marisco debe hacerse en el momento; la ensalada de patata puede prepararse unas horas antes.



Lista de la compra: semana 4

Lácteos:

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

Carnes y embutidos:

- Pollo (muslos o contramuslos): 1,2 kg
- Ternera para guiso: 800 g

Pescados y mariscos:

- Merluza fresca: 4 filetes
- Dorada entera: 2 piezas
- Bacalao desalado: 400 g
- Marisco para arroz (gambas, 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:

- Uvas: 500 g
- Peras: 600 g
- 1 melón:
- Naranjas: 1 kg
- Granadas: 2 unidades
- Almendras: 150 g
- Nueces: 150 g

Verduras y hortalizas:

- Tomates pera (para salsa): 1 kg
- Tomates ensalada: 800 g
- Lechuga: 2 piezas
- Pimientos rojos: 2
- Pimientos verdes: 2
- Calabaza: 1 pequeña
- Zanahorias: 600 g
- Pepino: 1 grande
- Espinacas frescas: 400 g
- Berenjena: 1 grande
- Calabacín: 2 medianos
- Cebollas: 3 medianas
- Patatas: 1,5 kg
- Ajo: 1 cabeza (50 g)
- Perejil fresco: 1 manojo
- Setas variadas: 300 g
- Espárragos trigueros: 300 g

Legumbres:

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

Arroz y pastas:

- Arroz bomba: 700 g
- Espaguetis: 500 g

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra: 1 botella (750 ml)
- Miel: 150 g
- Especias: pimentón, laurel, albahaca, orégano

