Los sabores mediterráneos de diciembre

Cuadrante de recetas para la semana 2

Lunes

Desayuno: Yogur natural con naranja y avena

Almuerzo: Arroz con pollo, setas y verduras

Cena: Crema de coliflor con picatostes

Martes

Desayuno: Tostadas integrales con aguacate y mandarina

Almuerzo: Estofado de cerdo con patatas y zanahorias

Cena: Tortilla de espinacas con pan integral

Miércoles

Desayuno: Zumo de naranja con pan rústico y queso fresco

Almuerzo: Lentejas con boniatos y acelgas

Cena: Ensalada templada de brócoli con nueces y granada

Jueves

Desayuno: Yogur natural con plátano y nueces

Almuerzo: Merluza a la plancha con ensalada de coles de Bruselas

Cena: Crema de calabaza y zanahoria

Viernes

Desayuno: Tostadas con miel y vaso de leche

Almuerzo: Albóndigas de ternera con salsa de tomate y arroz integral

Cena: Revuelto de setas con ajo y perejil

Sábado

Desayuno: Bizcocho casero de caqui y almendras

Almuerzo: Garbanzos con espinacas (potaje tradicional)

Cena: Ensalada de alcachofas con aceite de oliva y limón

Domingo:

Desayuno: Chocolate caliente con bollitos caseros

Almuerzo: Carne, garbanzos y verduras en un guiso tradicional

Cena: Ensalada de atún con lechuga y tomate

Notas de Preparación

- **Lunes:** Arroz con pollo y setas como plato fuerte; cena suave con crema de coliflor.
- **Martes:** Estofado de cerdo al mediodía; por la noche, tortilla de espinacas ligera.
- **Miércoles:** Lentejas con boniato y acelgas; cena fresca con brócoli, nueces y granada.
- **Jueves:** Merluza a la plancha; cena ligera de crema de calabaza.
- **Viernes:** Albóndigas en salsa con arroz integral; cena rápida con revuelto de setas.
- **Sábado:** Potaje de garbanzos con espinacas; cena de alcachofas aliñadas.
- **Domingo:** Puchero como plato central de la semana; cena ligera de ensalada de atún.

Lista de la Compra - Proteínas

Lácteos

- 8 yogures naturales
- 200g queso fresco
- 1L leche

Carnes

- 600g pollo
- 500g ternera para albóndigas
- 400g cerdo para estofado
- Jamón serrano en tacos

Pescados

- 2 filetes merluza fresca
- 2 latas atún en conserva
- 1 docena huevos

Frutas y Verduras Frescas

Frutas y Frutos Secos

- 1,5kg naranjas
- 1kg mandarinas
- 2 caquis
- 3-4 plátanos
- 2 granadas
- 100g nueces
- 100g almendras

Panadería

- Pan integral
- Pan rústico
- Bollitos de desayuno
- Harina y levadura

Verduras y Hortalizas

Verduras de Hoja

- 300g espinacas
- 300g acelgas
- Lechuga fresca

Verduras de Temporada

- 300g setas frescas
- 4 alcachofas
- 1 coliflor
- 250g coles de Bruselas
- 2 brócolis

Tubérculos y Raíces

- 1 calabaza mediana
- 500g boniatos
- 500g zanahorias
- 1kg patatas

Despensa y Básicos

Legumbres y Cereales

- 250g garbanzos
- 250g lentejas
- 500g arroz integral
- 500g arroz redondo

Condimentos Esenciales

- Aceite de oliva virgen extra
- Tomate frito
- Miel natural
- Cebollas y ajo

Especias Tradicionales

- Pimentón dulce
- Hojas de laurel
- Pimienta negra
- Nuez moscada

Con esta planificación completa tendrás todo lo necesario para disfrutar de una semana de comidas equilibradas, sabrosas y nutritivas siguiendo la tradición culinaria española.