



# Los sabores mediterráneos de diciembre

Cuadrante de comidas para la semana 3



### **Desayuno**

Yogur natural con mandarina y nueces - rico en probióticos y vitamina C

### **Almuerzo**

Lentejas con acelgas y calabaza - proteína vegetal y fibra abundante

### **Cena**

Crema de coliflor con picatostes - ligera y reconfortante

## Martes

**Desayuno:** Tostadas integrales con aguacate y tomate

**Almuerzo:** Pollo al horno con patatas y pimientos

**Cena:** Ensalada templada de brócoli con granada

## Miércoles

**Desayuno:** Zumo de naranja con pan rústico y miel

**Almuerzo:** Estofado de ternera con boniatos y zanahorias

**Cena:** Tortilla de setas con ensalada verde





## Jueves

**Desayuno:** Yogur con plátano y avena

**Almuerzo:** Merluza al horno con coles de Bruselas y patatas

**Cena:** Sopa de ajo tradicional

## Viernes

**Desayuno:** Tostadas con queso fresco y caqui

**Almuerzo:** Garbanzos con espinacas (potaje tradicional)

**Cena:** Crema de calabaza con zanahoria



## Sábado

**Desayuno:** Bizcocho casero de naranja y almendras

**Almuerzo:** Albóndigas de pollo en salsa con arroz integral

**Cena:** Ensalada de alcachofas aliñadas



## Domingo

**Desayuno:** Chocolate caliente con bollitos

**Almuerzo:** Puchero andaluz (carne, garbanzos y verduras)

**Cena:** Ensalada de atún con lechuga y aceitunas



## Notas de Preparación:

- **Lunes:** Lentejas con acelgas y calabaza; cena ligera de crema de coliflor.
- **Martes:** Pollo al horno con pimientos y patatas; cena fresca con ensalada templada de brócoli.
- **Miércoles:** Estofado de ternera con boniatos; cena de tortilla de setas.
- **Jueves:** Merluza con guarnición de coles de Bruselas; cena especial de **sopa de ajo**.
- **Viernes:** Garbanzos con espinacas para almorzar; cena cremosa de calabaza.
- **Sábado:** Albóndigas con arroz; cena ligera de alcachofas.
- **Domingo:** Puchero como plato central; cena de ensalada con atún.

# Lista de la Compra - Proteínas



## Carnes

- 600g pollo para horno
- 400g carne picada pollo
- 500g ternera para guiso
- Jamón serrano en tacos



## Pescados

- 2 filetes merluza fresca
- 2 latas atún conserva



## Lácteos y Huevos

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

## Verduras y Hortalizas

- 300g setas
- 300g espinacas
- 300g acelgas
- 4 alcachofas
- 1 coliflor
- 250g coles de Bruselas
- 2 brócolis
- 1 calabaza mediana

# Ingredientes Base y Despensa



## Panadería

Pan integral, pan rústico, bollitos caseros. Harina, levadura y almendras para el bizcocho de naranja del sábado.



## Verduras Base

500g boniatos, 500g zanahorias, 1kg patatas, pimientos rojos y verdes, tomates, lechuga, cebollas, ajo abundante.



## Legumbres y Cereales

250g garbanzos, 250g lentejas, 500g arroz integral. Base perfecta para platos nutritivos y saciantes.



# Condimentos y Especias Esenciales

## Aceites y Bases

Aceite de oliva virgen extra, tomate frito natural, miel pura para endulzar naturalmente

## Especias Tradicionales

Pimentón dulce para la sopa de ajo, laurel para guisos, pimienta negra, nuez moscada para cremas

Con esta planificación completa, disfrutarás de una semana de comidas equilibradas, nutritivas y llenas de sabor mediterráneo tradicional.