

# Los sabores mediterráneos de diciembre

Cuadrante de recetas para la semana 4 (Nochebuena y Navidad como fechas especiales)



# Cuadrante de comidas - semana 4

## Lunes

**Desayuno:** Yogur natural con granada y nueces

**Almuerzo:** Potaje de garbanzos con espinacas

**Cena:** Crema de calabaza y pan integral

## Martes

**Desayuno:** Tostadas con aguacate y mandarina

**Almuerzo:** Albóndigas de ternera con arroz integral

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



# Miércoles - Nochebuena 🎄

Un día especial que comienza con un desayuno festivo y culmina con la tradicional cena de Nochebuena. El bizcocho de naranja con chocolate caliente marca el inicio de las celebraciones, seguido de una merluza ligera al mediodía.

1

## Desayuno Festivo

Bizcocho de naranja con chocolate caliente

2

## Almuerzo Ligero

Merluza al horno con verduras

3

## Cena de Nochebuena

Cazuela de marisco, pollo relleno y ensalada navideña



# La Gran Cena de Nochebuena

## Menú Especial

- **Cazuela de marisco:** gambas, langostinos y almejas en su jugo
- **Asado de pollo relleno:** con frutos secos y manzana
- **Ensalada navideña:** con granada y nueces

Una combinación perfecta de mar y tierra que representa lo mejor de la gastronomía navideña española.



# Jueves - Día de Navidad

01

---

## Desayuno Navideño

Chocolate a la taza con bollitos para empezar el día con energía

03

---

## Cena Ligera

Crema de alcachofas con picatostes y fruta cítrica

02

---

## Almuerzo Especial

Puchero andaluz con todos sus avíos y ensalada fresca con naranja



## Viernes

**Desayuno:** Yogur con plátano y miel

**Almuerzo:** Lentejas estofadas con calabaza

**Cena:** Tortilla de setas con ensalada

## Sábado

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

**Almuerzo:** Estofado de cerdo con patatas

**Cena:** Crema de coliflor con pan frito

## Domingo

**Desayuno:** Chocolate caliente con bollitos

**Almuerzo:** Arroz caldoso con pollo y setas

**Cena:** Ensalada de atún con aceitunas



# Consejos de Preparación - Días Especiales

1

## Nochebuena - Preparación

Hornea el bizcocho el día 23. Prepara el fumet para la cazuela con antelación. Arma el pollo relleno por la mañana y mételo al horno 1 hora antes de la cena.

2

## Navidad - Organización

Comienza el puchero andaluz temprano por su cocción lenta. Prepara la crema de alcachofas por la tarde usando el caldo del puchero para mayor sabor.

# Planificación Semanal de Cocina



## Lunes-Martes

Prepara el potaje en cantidad suficiente para dos días. Las albóndigas se pueden hacer el día anterior y cocinar en salsa de tomate.



## Viernes-Sábado

Las lentejas estofadas se conservan muy bien. Haz el estofado de cerdo por la mañana para que repose y gane sabor.



## Domingo

El arroz caldoso debe hacerse justo antes de comer para evitar que el grano se pase. La ensalada de atún es perfecta para equilibrar tras los días festivos.

# Lista de la Compra - Ingredientes Especiales

## Para Nochebuena y Navidad

- Gambas (300 g)
- Langostinos (300 g)
- Almejas (300 g)
- Pollo entero (1,5-2 kg)
- Frutos secos variados
- Manzanas (2)
- Granadas (2)
- Alcachofas frescas (6)





# Compra Base Semanal



## Legumbres y Cereales

Garbanzos (250g), lentejas (250g), arroz integral y redondo (1kg)



## Carnes y Pescados

Pollo (600g), ternera (500g), cerdo (400g), merluza fresca (2 filetes)



## Verduras y Hortalizas

Setas, calabaza, coliflor, brócoli, espinacas, patatas, zanahorias, lechuga



## Frutas de Temporada

Naranjas, mandarinas, plátanos, caquis, uvas

Una semana completa de sabores auténticos que combina tradición culinaria con la magia de las fiestas navideñas.