Los sabores mediterráneos de noviembre

Cuadrante de recetas para la semana 1

Lunes a Miércoles

Lunes

Desayuno: Yogur natural con granada y nueces

Almuerzo: Pollo al horno con naranja y boniatos

Cena: Crema de calabaza con pan integral

Martes

Desayuno: Tostadas de pan integral con aguacate y tomate

Almuerzo: Lentejas guisadas con acelgas y zanahoria

Cena: Revuelto de setas con ajo y perejil

Miércoles

Desayuno: Zumo de naranja natural con tostadas de pan rústico

Almuerzo: Albóndigas caseras en salsa de tomate con arroz integral

Cena: Brócoli al vapor con huevo duro

Jueves a Domingo

Jueves

Desayuno: Yogur con plátano y avena

Almuerzo: Guiso de ternera con patatas y setas

Cena: Sopa de ajo (primera del mes)

Viernes

Desayuno: Tostadas con mermelada y un vaso de leche

Almuerzo: Merluza al horno con espinacas salteadas y patatas panadera

Cena: Ensalada templada de brócoli con nueces

Sábado

Desayuno: Yogur con trozos de naranja y almendras

Almuerzo: Garbanzos con espinacas (potaje clásico)

Cena: Crema de coliflor con picatostes

Domingo

Desayuno: Bizcocho casero de naranja con chocolate caliente

Almuerzo: Puchero andaluz (sobras para varios días)

Cena: Ensalada de atún con lechuga y granada

Notas de Preparación

1. **Lunes**

   Asa pollo con naranja y boniatos; prepara crema de calabaza como cena ligera.

2. **Martes**

   Lentejas con acelgas y zanahoria; por la noche, revuelto de setas frescas.

3. **Miércoles**

   Albóndigas con arroz integral para el almuerzo; cena ligera con brócoli al vapor.

4. **Jueves**

   Estofado de ternera con setas y patatas; por la noche primera sopa de ajo del mes.

Preparación Fin de Semana

Viernes

Merluza al horno con patatas y espinacas salteadas; ensalada templada de brócoli para la cena.

Sábado

Potaje de garbanzos con espinacas al mediodía; por la noche crema de coliflor.

Domingo

Bizcocho de naranja en el desayuno; puchero andaluz de almuerzo; ensalada ligera en la cena.

Consejo: El puchero andaluz del domingo proporcionará sobras para varios días, optimizando el tiempo de cocina de la semana siguiente.

Lista de Compra: Proteínas

Lácteos

- Yogures naturales (8)
- Leche (1 L)

Carnes

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

Pescados

- 2 filetes de merluza fresca
- Atún en conserva (2 latas)

Huevos

1 docena

Lista de Compra: Frutas y Verduras

Frutas y Frutos Secos

- Naranjas (1,5 kg)
- Granadas (2)
- Plátanos (3-4)
- Boniatos (500 g)
- Nueces (100 g)
- Almendras (100 g)

Verduras y Hortalizas

- Calabaza (1 mediana)
- Setas frescas (300 g)
- Acelgas frescas (300 g)
- Espinacas frescas (300 g)
- Brócoli (2 piezas)
- Coliflor (1)
- Zanahorias (500 g)
- Patatas (1 kg)

Lista de Compra: Básicos

Panadería

- Pan integral
- Pan rústico
- Ingredientes para bizcocho de naranja

Legumbres

- 250 g de garbanzos
- 250 g de lentejas

Cereales

500 g de arroz integral

Otros ingredientes esenciales: Aceite de oliva virgen extra, tomate frito, mermelada, especias (laurel, pimienta negra, nuez moscada, canela), tomates, lechuga, cebolla y ajo.