



Los sabores mediterráneos de noviembre

Cuadrante de recetas para la semana 2

Cuadrante de comidas - semana 2

Lunes

Desayuno: Yogur natural con naranja y copos de avena

Almuerzo: Guiso de pollo con setas y arroz integral

Cena: Crema de coliflor con picatostes

Martes

Desayuno: Tostadas integrales con aguacate y granada

Almuerzo: Lentejas estofadas con calabaza y zanahoria

Cena: Revuelto de setas con cebolla





Miércoles

Desayuno: Zumo de naranja natural con pan rústico y miel

Almuerzo: Albóndigas de ternera en salsa con patatas cocidas

Cena: Ensalada templada de espinacas con nueces

Jueves

Desayuno: Yogur con plátano y almendras

Almuerzo: Estofado de cerdo con boniatos y zanahorias

Cena: Sopa de ajo

Viernes

Desayuno: Tostadas con queso fresco y rodajas de tomate

Almuerzo: Pescado al horno (dorada o lubina) con brócoli al vapor

Cena: Tortilla de acelgas con pan integral

Sábado

Desayuno: Bizcocho casero de naranja y nueces

Almuerzo: Garbanzos con espinacas (potaje clásico)

Cena: Crema de champiñones y calabacín

Domingo

Desayuno: Chocolate caliente con panecillos caseros

Almuerzo: Puchero andaluz (aprovechable para varios días)

Cena: Ensalada de atún con lechuga y granada



Notas de preparación

Consejos prácticos para optimizar tu tiempo en la cocina y aprovechar al máximo los ingredientes de temporada.

01

Lunes

Prepara guiso de pollo con setas, muy de temporada; cena ligera con crema de coliflor.

03

Miércoles

Albóndigas con patatas cocidas; cena ligera con ensalada templada de espinacas.

02

Martes

Cocina lentejas con calabaza y zanahoria; cena rápida con revuelto de setas.

04

Jueves

Estofado de cerdo con boniatos como plato fuerte; por la noche toca la segunda sopa de ajo del mes.

1

Viernes

Dorada/lubina al horno con brócoli; cena tortilla de acelgas.

2

Sábado

Potaje de garbanzos con espinacas; cena ligera con crema de champiñones y calabacín.

3

Domingo

Desayuno festivo con bizcocho casero y chocolate; puchero de almuerzo; cena fresca con ensalada de atún y granada.



Lista de compra: proteínas y lácteos



Lácteos

- Yogures naturales (8)
- Queso fresco (200 g)



Carnes y Embutidos

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



Pescados y Mariscos

- 2 filetes de dorada o lubina fresca
- Atún en conserva (2 latas)



Huevos

1 docena



Frutas, frutos Secos y panadería

Frutas y Frutos Secos

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

Panadería

- Pan integral
- Pan rústico
- Ingredientes para bizcocho casero
- Panecillos caseros o pan de desayuno

Verduras y hortalizas frescas

Selección de verduras de temporada para preparar platos nutritivos y sabrosos durante toda la semana.



Setas y Hongos

- Setas frescas (300 g)
- Champiñones (200 g)



Verduras Variadas

- Calabaza (1 mediana)
- Calabacín (2)
- Brócoli (2 piezas)
- Coliflor (1)



Verduras de Hoja

- Acelgas frescas (300 g)
- Espinacas frescas (300 g)
- Lechuga



Tubérculos y Raíces

- Patatas (1 kg)
- Zanahorias (500 g)
- Cebollas
- Ajo



Legumbres y condimentos

Legumbres

- 250 g de garbanzos
- 250 g de lentejas

Arroz y Pastas

500 g de arroz integral

Otros Ingredientes

- Aceite de oliva virgen extra
- Tomate frito
- Miel
- Especias: laurel, pimienta negra, nuez moscada, orégano