

Los sabores mediterráneos de noviembre

Cuadrante de recetas para la semana 3



Cuadrante de comidas - semana 3

Lunes

Desayuno: Yogur natural con naranja y avena

Almuerzo: Arroz con pollo, setas y verduras

Cena: Crema de calabaza y zanahoria

Martes

Desayuno: Tostadas integrales con aguacate y granada

Almuerzo: Estofado de ternera con boniatos y zanahorias

Cena: Tortilla de espinacas con pan integral





Miércoles

- Desayuno: Zumo de naranja con pan rústico y queso fresco
- Almuerzo: Albóndigas de pollo en salsa de tomate con arroz integral
- Cena: Ensalada de brócoli con nueces y granada

Viernes:

- Desayuno: Tostadas con miel y un vaso de leche
- Almuerzo: Merluza a la plancha con patatas cocidas y acelgas salteadas
- Cena: Crema de coliflor con picatostes

Jueves

- Desayuno: Yogur con plátano y nueces
- Almuerzo: Lentejas estofadas con calabaza y pimiento rojo
- Cena: Revuelto de setas con ajo y perejil



Sábado

Desayuno: Bizcocho casero de naranja y almendras

Almuerzo: Garbanzos con espinacas (potaje clásico)

Cena: Ensalada templada de champiñones con rúcula

Domingo

Desayuno: Chocolate caliente con bollitos caseros

Almuerzo: Puchero andaluz (aprovechable varios días)

Cena: Ensalada de atún con lechuga y tomate

Notas de Preparación

- **Lunes:** Prepara arroz caldoso con pollo y setas; cena ligera con crema de brócoli.
- **Martes:** Guiso de ternera con patatas y zanahoria; cena ensalada templada de espinacas y granada.
- **Miércoles:** Lentejas con acelgas y calabaza; cena con tortilla de champiñones.
- **Jueves:** Merluza al horno con boniatos; cena ligera con crema de calabaza.
- **Viernes:** Albóndigas con salsa de setas y arroz; cena fresca con ensalada de coliflor y huevo duro.
- **Sábado:** Potaje de garbanzos con espinacas al mediodía; por la noche revuelto de setas.
- **Domingo:** Bollitos caseros con chocolate en el desayuno; puchero como plato principal; cena fresca con ensalada de atún y granada.



Lista de Compra - Lácteos y Proteínas

Lácteos

- Yogures naturales (8 unidades)
- Queso fresco (200 g)
- Leche (1 litro)

Carnes

- Pollo (600 g)
- Carne picada de pollo (400 g)
- Ternera para guiso (500 g)
- Jamón serrano en tacos

Pescados y Huevos

- Filetes de merluza fresca (2 unidades)
- Atún en conserva (2 latas)
- Huevos (1 docena)

Panadería

- Pan integral
- Pan rústico
- Ingredientes para bizcocho



Frutas y Frutos Secos



Naranjas

1,5 kg para zumos, desayunos y bizcocho casero



Granadas

2 unidades para ensaladas y desayunos nutritivos



Frutos Secos

Nueces (100g) y almendras (100g) para desayunos y repostería

Verduras y Hortalizas Frescas

Setas y Champiñones

300g de setas frescas y 200g de champiñones
para guisos y revueltos



Calabaza y Coliflor

1 calabaza mediana y 1 coliflor para cremas
nutritivas



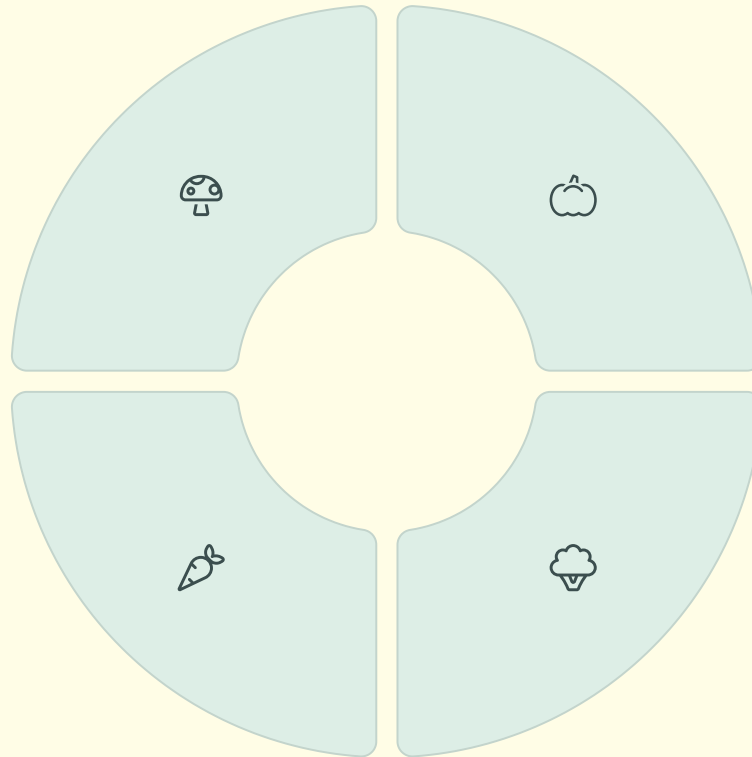
Verduras Base

Zanahorias, patatas, tomates, cebollas y ajos
para guisos



Verduras de Hoja

Brócoli, espinacas, acelgas y rúcula para
ensaladas y salteados



Despensa y Productos Básicos



Cereales y Legumbres

Arroz integral (500g), arroz redondo (500g), garbanzos (250g) y lentejas (250g)



Aceites y Condimentos

Aceite de oliva virgen extra, tomate frito, miel y especias variadas

"Una buena planificación semanal es la clave para una alimentación equilibrada y sabrosa. ¡Disfruta cocinando!"

