

Los sabores mediterráneos de noviembre

Cuadrante de recetas para la semana 4





Cuadrante de comidas - semana 4

Lunes

Desayuno: Yogur natural con naranja y nueces

Almuerzo: Arroz caldoso con pollo, setas y verduras

Cena: Crema de brócoli con pan integral

Martes

Desayuno: Tostadas integrales con aguacate y tomate

Almuerzo: Estofado de ternera con patatas y zanahorias

Cena: Ensalada templada de espinacas y granada

Miércoles

- Desayuno: Zumo de naranja natural con pan rústico y miel
- Almuerzo: Lentejas con acelgas y calabaza
- Cena: Tortilla de champiñones con ensalada

Jueves

- Desayuno: Yogur con plátano y avena
- Almuerzo: Merluza al horno con boniatos y pimientos
- Cena: Crema de calabaza y zanahoria



Viernes

Desayuno: Tostadas con queso fresco y tomate

Almuerzo: Albóndigas en salsa de setas con arroz integral

Cena: Ensalada de coliflor con huevo duro

Sábado

Desayuno: Bizcocho casero de naranja y almendras

Almuerzo: Potaje de garbanzos con espinacas

Cena: Revuelto de setas con ajo y perejil

Domingo

Desayuno: Chocolate caliente con bollitos

Almuerzo: Puchero andaluz (aprovechable para varios días)

Cena: Ensalada de atún con lechuga y granada



Notas de Preparación

Consejos prácticos para organizar tu cocina durante la semana y aprovechar al máximo los ingredientes frescos y de temporada.

01

Lunes

Prepara arroz caldoso con pollo y setas; cena ligera con crema de brócoli.

02

Martes

Guiso de ternera con patatas y zanahoria; cena ensalada templada de espinacas y granada.

03

Miércoles

Lentejas con acelgas y calabaza; cena con tortilla de champiñones.

04

Jueves

Merluza al horno con boniatos; cena ligera con crema de calabaza.

Más Notas de Preparación

1

Viernes

Albóndigas con salsa de setas y arroz; cena fresca con ensalada de coliflor y huevo duro.

2

Sábado

Potaje de garbanzos con espinacas al mediodía; por la noche revuelto de setas.

3

Domingo

Bollitos caseros con chocolate en el desayuno; puchero como plato principal; cena fresca con ensalada de atún y granada.



Lista de la Compra: Lácteos y Proteínas

Lácteos

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

Carnes y Embutidos

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

Pescados y Mariscos

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

Huevos

1 docena

Panadería

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

Frutas, Verduras y Hortalizas



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

- Setas frescas (300 g)
- Champiñones (200 g)
- Calabaza (1 mediana)
- Coliflor (1)
- Brócoli (2 piezas)
- Zanahorias (500 g)
- Espinacas frescas (300 g)



Ingredientes Básicos y Especias



Legumbres

- 250 g de garbanzos
- 250 g de lentejas



Arroz

- 500 g de arroz integral
- 500 g de arroz redondo



Otros Ingredientes

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