



Sabores mediterráneos de octubre

Un cuadrante de recetas para cada semana

Cuadrante primera semana octubre

Lunes

Desayuno: Yogur con manzana y nueces

Almuerzo: Pollo al horno con calabaza asada y arroz integral

Cena: Crema de setas con picatostes

Martes

Desayuno: Tostadas integrales con aguacate y tomate

Almuerzo: Estofado de ternera con zanahorias y castañas

Cena: Ensalada de garbanzos con pimientos

Miércoles

Desayuno: Batido de plátano y yogur con miel

Almuerzo: Lentejas estofadas con calabaza y espinacas

Cena: Sopa de ajo





Consejos de Preparación

01

Aprovecha la Calabaza

Asa junto con el pollo del lunes y guarda una parte para la crema ligera de la cena.

03

Reutiliza el Caldo

Guarda caldo extra de las lentejas del miércoles para enriquecer la sopa de ajo.

02

Incorpora Castañas

Añádelas al estofado de ternera del martes, aportan dulzor y cremosidad natural.

04

Planifica el Fin de Semana

El puchero andaluz del domingo es perfecto para reuniones familiares.

Proteínas de la Semana



Carnes Variadas

600g de pollo, 500g de ternera para guiso, 400g de cerdo para estofado y 300g de carne picada para albóndigas.



Pescado Fresco

2 doradas frescas para el jueves, preparadas al horno con patatas panadera como guarnición.



Huevos y Lácteos

1 docena de huevos y 8 yogures naturales, más 200g de queso fresco para completar las proteínas.

Frutas y Frutos Secos



Una selección cuidadosa de frutas de temporada: manzanas, granadas, uvas y plátanos. Los frutos secos incluyen 400g de castañas, almendras y nueces para aportar textura y sabor a nuestros platos.



Verduras de Otoño



Calabaza Grande

Ingrediente estrella de la semana, perfecta para asar, hacer cremas y acompañar guisos.



Setas Variadas

300g de setas frescas para cremas, revueltos y como acompañamiento.



Verduras Base

Zanahorias, patatas, pimientos, espinacas, tomates, lechuga, cebolla y ajo.



Legumbres y Cereales

Legumbres Nutritivas

- 250g de lentejas para el estofado del miércoles
- 250g de garbanzos para el puchero andaluz

Arroces Selectos

- 500g de arroz integral
- 500g de arroz basmati

Panadería Artesanal

- Pan integral para tostadas
- Pan rústico para desayunos
- Pan de semillas para cenas
- Ingredientes para bizcocho casero



Lista Completa de la Compra

Todo lo necesario para una semana de comidas deliciosas y equilibradas, organizadas por categorías para facilitar tu visita al mercado.



Productos Frescos

Carnes, pescados, verduras y frutas de temporada para garantizar la máxima calidad y sabor en cada comida.



Despensa Básica

Legumbres, cereales, aceite de oliva virgen extra, tomate frito, miel y mermelada para completar los platos.



Panadería y Repostería

Panes variados, harina y levadura para el bizcocho casero y la pizza del viernes por la noche.