



# Los sabores mediterráneos de octubre

Un cuadrante de recetas para cada semana



# Cuadrante de Comidas

Organización semanal de desayunos, almuerzos y cenas con preparación anticipada para optimizar tu tiempo en la cocina.

## Lunes

**Desayuno:** Yogur con trozos de manzana y granola

**Almuerzo:** Guiso de pollo con champiñones y patatas

**Cena:** Crema de calabaza con pan integral

## Martes

**Desayuno:** Tostadas integrales con aguacate y tomate

**Almuerzo:** Lentejas con verduras de temporada (calabaza, zanahoria)

**Cena:** Ensalada de garbanzos con pimientos



## Miércoles

**Desayuno:** Batido de plátano, manzana y yogur

**Almuerzo:** Albóndigas en salsa de tomate con arroz integral

**Cena:** Tortilla de espinacas con cebolla

## Jueves

**Desayuno:** Yogur con granada y nueces

**Almuerzo:** Estofado de ternera con zanahorias y castañas

**Cena:** Sopa de ajo



1

## Viernes

**Desayuno:** Tostadas de pan rústico con mermelada

**Almuerzo:** Pescado a la plancha (lubina) con espárragos y arroz

**Cena:** Pizza casera con champiñones y calabacín

2

## Sábado

**Desayuno:** Yogur con uvas y almendras

**Almuerzo:** Cocido ligero con garbanzos, pollo y verduras

**Cena:** Crema de zanahoria y jengibre

3

## Domingo

**Desayuno:** Bizcocho de castañas con chocolate caliente

**Almuerzo:** Puchero andaluz (sobras para varios días)

**Cena:** Ensalada de atún con tomate y pepino

# Notas de Preparación

01

---

## Lunes

Haz un guiso con pollo y champiñones; para la cena aprovecha parte de la calabaza en crema.

03

---

## Miércoles

Albóndigas con arroz integral al mediodía; por la noche tortilla rápida de espinacas.

05

---

## Viernes

Filete de lubina a la plancha con arroz; pizza casera vegetal por la noche.

02

---

## Martes

Cocina lentejas con verduras de temporada; cena ligera con ensalada de garbanzos.

04

---

## Jueves

Estofado de ternera con castañas para el almuerzo; por la noche la sopa de ajo (segunda del mes).

06

---

## Fin de Semana

Sábado: Prepara un cocido ligero para aprovechar durante la semana; cena suave con crema de zanahoria y jengibre. Domingo: Bizcocho de castañas como desayuno especial; puchero andaluz como plato principal.

# Lista de la Compra - Semana 2 Octubre



## Lácteos

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



## Carnes y Embutidos

- 600 g de pollo
- 500 g de carne de ternera para guiso
- 300 g de carne picada de cerdo (para albóndigas)
- Jamón serrano en tacos (para sopa de ajo)



## Pescados y Mariscos

- 2 filetes de lubina

## Huevos

- 1 docena

## Panadería

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





# Frutas y Frutos Secos



## Frutas Frescas

- Manzanas
- Granadas
- Uvas
- Plátanos



## Frutos Secos

- Castañas (400 g)
- Nueces
- Almendras



# Verduras y Hortalizas

## Verduras de Temporada

- Calabaza
- Setas o champiñones (300 g)
- Zanahorias
- Espárragos

## Verduras Básicas

- Pimientos rojos y verdes
- Espinacas frescas
- Tomates (ensalada y guiso)
- Pepino

## Aromáticos

- Cebolla
- Ajo
- Jengibre fresco

## Legumbres

- 250 g de garbanzos
- 250 g de lentejas

## Arroz y Pastas

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



# Otros Ingredientes Esenciales



## Aceite de oliva virgen extra

Base fundamental para cocinar y aliñar todos los platos de la semana.



## Tomate frito

Para las albóndigas y como base de salsas rápidas.



## Mermelada

Para acompañar las tostadas de pan rústico del viernes.



## Harina y levadura

Ingredientes necesarios para la pizza casera y el bizcocho de castañas.

