



Los sabores mediterráneos de octubre

Cuadrante de comidas y recetas - semana 3

Lunes y Martes

Lunes

- **Desayuno:** Yogur natural con manzana y nueces
- **Almuerzo:** Pollo a la sidra con manzana y arroz integral
- **Cena:** Crema de calabaza y zanahoria con picatostes

Martes

- **Desayuno:** Tostadas integrales con aguacate y tomate
- **Almuerzo:** Guiso de ternera con patatas y setas
- **Cena:** Ensalada templada de espinacas, nueces y granada





Miércoles y Jueves

Miércoles

Desayuno: Batido de yogur, plátano y uvas

Almuerzo: Albóndigas con salsa de tomate y puré

Cena: Revuelto de champiñones con ajo y perejil

Jueves

Desayuno: Yogur con granola y granada

Almuerzo: Pescado al horno con patatas panadera

Cena: Sopa de verduras con huevo duro

Viernes, Sábado y Domingo

1

Viernes:

- **D:** Tostadas de pan rústico con miel
- **Almuerzo:** Estofado de cerdo con castañas y zanahorias
- **Cena:** Pizza casera con calabaza y espinacas

2

Sábado

- **Desayuno:** Yogur con almendras y fruta de temporada
- **Almuerzo:** Garbanzos con espinacas (potaje clásico andaluz)
- **Cena:** Crema de champiñones y pan integral

3

- **Desayuno:** Bizcocho casero de manzana y canela
- **Almuerzo:** Puchero andaluz
- **Cena:** Ensalada de atún con tomate y lechuga





Notas de Preparación

Consejos específicos para optimizar la cocina de cada día, aprovechando técnicas tradicionales y sabores de temporada.

Técnicas Otoñales

Aprovecha las manzanas y calabazas de temporada en preparaciones como el pollo a la sidra y las cremas reconfortantes.

Setas de Temporada

Las setas frescas de otoño aportan sabor intenso a guisos y revueltos, perfectas para esta época del año.

Aprovechamiento

El puchero del domingo se puede aprovechar para varios días, optimizando tiempo y sabores concentrados.

Lista de la Compra

Semana 3

Lista completa organizada por categorías para facilitar la compra semanal y asegurar que tenemos todos los ingredientes necesarios.



Lácteos

8 yogures naturales y 200g de queso fresco para desayunos y preparaciones.



Carnes

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



Pescados

2 filetes de pescado blanco y 2 latas de atún en conserva.





Frutas y Verduras de Temporada

Selección cuidadosa de productos otoñales que aportan sabor, color y nutrientes esenciales a nuestro menú semanal.

Frutas y Frutos Secos

- 1 kg de manzanas
- 500g de uvas
- 2 granadas
- 4-5 plátanos
- 400g de castañas
- 100g de nueces
- 100g de almendras

Verduras y Hortalizas

- 1 calabaza mediana
- 400g setas/champiñones
- 500g zanahorias
- 300g espinacas frescas
- 1 kg patatas
- Pimientos, tomates, lechuga
- Cebollas y ajo

