

Semana 4:

Cuadrante de comidas

Día	Desayuno	Almuerzo (preparado la noche anterior)	Cena (diferente)
Lunes	Yogur natural con granada y nueces	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimientos, zanahoria)	Crema de calabaza con picatostes
Martes	Tostadas integrales con aguacate y tomate	Estofado de ternera con castañas y patatas	Revuelto de espinacas con ajos tiernos
Miércoles	Batido de manzana, plátano y yogur	Lentejas con calabaza y zanahoria	Ensalada templada de champiñones con nueces
Jueves	Yogur con trozos de manzana y almendras	Merluza en salsa verde con patatas cocidas	Crema de puerros y calabacín
Viernes	Tostadas de pan rústico con miel	Guiso de cerdo con verduras de temporada	Pizza casera con setas y espinacas
Sábado	Yogur con uvas y granola	Garbanzos con acelgas y huevo duro	Sopa ligera de verduras
Domingo	Bizcocho de castañas y chocolate caliente	Puchero andaluz (reaprovechable varios días)	Ensalada de atún con lechuga y tomate

Notas de preparación

- **Lunes:** Cocina arroz con pollo y verduras variadas; para la cena prepara una crema de calabaza suave.
- **Martes:** Estofado de ternera con castañas como plato de temporada; por la noche cena ligera con revuelto de espinacas.

- **Miércoles:** Lentejas guisadas con calabaza y zanahoria; cena templada con champiñones y nueces.
 - **Jueves:** Merluza en salsa verde con guarnición; cena ligera de crema de puerros.
 - **Viernes:** Guiso de cerdo con verduras otoñales; cena festiva con pizza vegetal.
 - **Sábado:** Potaje de garbanzos con acelgas y huevo duro; cena ligera con sopa de verduras.
 - **Domingo:** Bizcocho de castañas como desayuno especial; puchero tradicional para el almuerzo; cena fresca con ensalada.
-

Lista de la compra - Semana 4 Octubre

Lácteos:

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

Carnes y embutidos:

- 600 g de pollo
- 500 g de ternera para guiso
- 400 g de carne de cerdo
- Jamón serrano (para dar sabor a potajes)

Pescados y mariscos:

- 2 filetes de merluza fresca

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

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

Frutas y frutos secos:

- Manzanas (1 kg)
- Granadas (2)
- Uvas (500 g)
- Plátanos (4-5)
- Castañas (400 g)
- Nueces (100 g)
- Almendras (100 g)

Verduras y hortalizas:

- Calabaza (1 mediana)
- Calabacín (2)
- Puerros (2)
- Champiñones (300 g)
- Zanahorias (500 g)
- Espinacas frescas (300 g)
- Acelgas frescas (200 g)
- Patatas (1 kg)

- Pimientos (rojos y verdes)
- Tomates (ensalada y guiso)
- Lechuga
- Cebolla
- Ajo

Legumbres:

- 250 g de garbanzos
- 250 g de lentejas

Arroz y pastas:

- Arroz redondo (500 g)
- Harina y levadura (para pizza y bizcocho)

Otros:

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