

Qué comer en verano: menús frescos, saludables y fáciles para toda la semana

01 jun 2026

Cuando empieza el calor, donde menos apetece estar es delante de los fogones. Si te faltan ideas para organizar los menús de verano, aquí encontrarás propuestas sencillas, saludables y algunos trucos para llenar la nevera y el carro de la compra.

El truco del verano: cocinar menos, comer mejor



En verano funcionan muy bien las preparaciones sencillas. El truco es dejar preparado unos cuantos básicos como arroz y quinoa cocidos, lentejas listas, verduras asadas o huevos duros para ir combinando durante la semana.

¡También te puedes animar a preparar un gazpacho o salmorejo casero y te salva más de un día!

Menú fresco para toda la semana: ideas día a día

Ya te hemos dicho que, si te faltaban ideas, tomaras nota. Así que, aquí te dejamos un menú semanal lleno de ingredientes veraniegos y recetas fáciles que pueden solucionarte la semana. Porque el verano es corto, pero pensando cada día qué cocinar, también puede hacerse largo.

Lunes: gazpacho de tomate y ensalada de pollo con mango

El gazpacho es lo mejor del verano. Bien frío como primer plato, te arregla el día y hasta el lunes. Como segundo, una ensalada tropical de pollo con mango y brotes que aporta frescura.

Martes: ensalada de sandía y tomate con queso fresco

La sandía es un imprescindible en el verano y no solo como postre. Prueba la combinación con tomate y queso fresco, verás que ensalada más sencilla y sabrosa.

Miércoles: espaguetis de calabacín con boloñesa de lentejas

Los espaguetis de calabacín son más ligeros que los de pasta. Además, es una forma de comer las recetas de siempre, pero incorporando más verduras. Sofríe cebolla, pimiento y zanahoria picados, añade lentejas cocidas, tomate y condimentos, mezcla todo y et voilà.

Jueves: ensalada tibia de quinoa con verduras asadas

La quinoa está muy de moda y no es para menos, porque aporta proteína, fibra, hierro, magnesio y te salva muchas comidas. Combínala con verduras asadas, un puñado de espinacas frescas y tienes una comida completa y rica en nutrientes.

Viernes: cena ligera de yogur, fruta y frutos secos

El viernes, después de toda la semana, lo que menos apetece es una gran elaboración. Así que un bol de yogur natural con frutas de temporada como melocotón o albaricoque acompañado de frutos secos y semillas, puede convertirse en la mejor cena.

Proteínas ligeras para el verano: cuáles elegir y cómo combinarlas

En verano, las mejores proteínas son las que se digieren mejor y las que se pueden comer en frío. Aquí van las cinco más versátiles para los meses de junio a septiembre:

- **Pollo.** Es el comodín de siempre. Fácil de preparar, combina con todo y funciona tanto en ensalada fría como en wrap caliente.
- **Pescado y marisco.** Los pescados blancos se digieren más fácilmente y son rápidos de hacer a la plancha o al horno.
- **Legumbres.** Cualquiera que prepares en frío, en ensalada, funciona.
- **Huevo.** Un básico infalible. Cocidos, en ensalada o en tortilla de patatas fría.
- **Yogur.** Sirve tanto para desayuno o cenas dulces como en salsas.

Lista de la compra semanal: qué poner en el carro

Con todo lo que te hemos ido contando, montar la lista de la compra es sencillo.

Lo primero es la fruta y la verdura de temporada como sandía, tomate, calabacín, pimiento, espinacas y lechuga. Luego la proteína ligera como pechugas de pollo, huevos, yogur griego, latas de atún y algún bote de legumbres cocidas. Y lo más importante para completar los hidratos: arroz, quinoa y pan integral.

Todo disponible en cualquier supermercado Caprabo y también en Capraboacasa.

¡Con todo esto, ya puedes disfrutar del inicio del verano sin complicaciones!



Miniguía Caprabo: consejos para un verano saludable y sostenible en Cataluña [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00067.xml>]

Cataluña en verano es un regalo: por su clima, sus productos frescos y de proximidad, y por los planes. Y eso, en Caprabo, lo sabemos bien. Por eso, te regalamos esta miniguía para disfrutar del verano de forma saludable, consciente y con mucho sabor local.