

	NOCHEBUENA · CENA DEL 24	NAVIDAD · COMIDA DEL 25	QUÉ SE ADELANTA Y CUÁNDO
Picoteo			
Primero			
Principal			
Guarnición			
Postre			
Bebida			

CALENDARIO DE COMPRAS Y COCINA

☐ Antes del 6 dic.

Menú cerrado. Compro y congelo:

☐ 13 al 15 dic.

Bases al congelador:

☐ 18 dic.

Pescado crudo o marinado ya congelado (5 días):

☐ 21 o 22 dic.

Pasar a la nevera para descongelar:

☐ 23 dic.

Compra fresca y elaboraciones:

☐ 24 mañana

☐ 24 tarde

☐ 25 mañana

☐ 26 dic.

Restos para:

LISTA DE LA COMPRA

PESCADERÍA Y MARISCO

CARNICERÍA

CHARCUTERÍA Y QUESOS

FRUTERÍA

DESPENSA

LÁCTEOS Y HUEVOS

PANADERÍA Y DULCES

BEBIDAS

	NOCHEBUENA · CENA DEL 24	NAVIDAD · COMIDA DEL 25	QUÉ SE ADELANTA Y CUÁNDO
Picoteo	Jamón (350 g), queso curado (250 g), langostinos cocidos (1,2 kg)	Jamón y queso que sobraron, picos y aceitunas	Langostino congelado a primeros de diciembre
Primero	Crema de marisco con picatostes (2,5 l); consomé para quien no come marisco	Sopa de galets con pelotas (3 l de caldo, 250 g de galets)	Fumet el 14; caldo de cocido el 23
Principal	8 doradas de ración al horno sobre patatas panadera	Cordero lechal asado (3,2 kg con hueso)	Pescado y cordero congelados; a la nevera el 22
Guarnición	Lombarda con manzana y piñones	Escarola con granada y vinagreta de naranja	Lombarda el 22; la ensalada, al momento
Postre	Sorbete de mandarina, turrón y polvorones	Tronco de chocolate y flan casero	Sorbete y flan el 23; tronco el 24
Bebida	3 de vino blanco, 2 de cava, agua con gas	3 de tinto, 2 de cava, café	Comprado en noviembre

CALENDARIO DE COMPRAS Y COCINA

☐ Antes del 6 dic.

Langostino, 8 doradas, cordero: al congelador con la fecha

☐ 13 al 15 dic.

Fumet de gamba y rape en tarros; encargar el pan

☐ 18 dic.

Sin pescado crudo este año: nada que hacer

☐ 21 o 22 dic.

22 por la noche: doradas, langostino y cordero a la nevera, en bandeja

☐ 23 dic.

Verdura, fruta, pan; cocido, lombarda, sorbete, flan; mesa puesta

☐ 24 mañana

Crema de marisco, tronco, patatas cortadas en agua

☐ 24 tarde

Doradas al horno 25 min antes de cenar

☐ 25 mañana

Cordero a horno suave unas 2 h; galets en el caldo al final

☐ 26 dic.

Canelones con la carne del cocido; salpicón de langostino

LISTA DE LA COMPRA

PESCADERÍA Y MARISCO

1,2 kg de langostino, 8 doradas de ración, cabezas de gamba y espinas de rape

CARNICERÍA

3,2 kg de cordero lechal, carne y huesos para el cocido, picada para pelotas

CHARCUTERÍA Y QUESOS

350 g de jamón, 250 g de queso curado, tocino

FRUTERÍA

1,6 kg de patata, lombarda, manzanas, escarola, granadas, mandarinas, limones

DESPENSA

Piñones, galets, aceite de oliva, vinagre de jerez, picos, aceitunas

LÁCTEOS Y HUEVOS

Huevos, nata, leche, mantequilla

PANADERÍA Y DULCES

Pan encargado, turrón, polvorones, chocolate

BEBIDAS

6 de vino, 4 de cava, agua con gas

Chuleta de Navidad

CUÁNTO COMPRAR SEGÚN LOS COMENSALES

PRODUCTO	POR PERSONA	4	6	8	10	12
Jamón en lonchas	40 g	160 g	240 g	320 g	400 g	480 g
Queso curado	30 g	120 g	180 g	240 g	300 g	360 g
Langostino cocido	150 g con cáscara	600 g	900 g	1,2 kg	1,5 kg	1,8 kg
... si hay otro marisco	100 g	400 g	600 g	800 g	1 kg	1,2 kg
Crema de marisco	250 a 300 ml	1 a 1,2 l	1,5 a 1,8 l	2 a 2,4 l	2,5 a 3 l	3 a 3,6 l
Pescado entero al horno	350 a 400 g en crudo	1,4 a 1,6 kg	2,1 a 2,4 kg	2,8 a 3,2 kg	3,5 a 4 kg	4,2 a 4,8 kg
Cordero lechal con hueso	400 g	1,6 kg	2,4 kg	3,2 kg	4 kg	4,8 kg
o pavo, pularda con hueso	400 a 450 g	1,6 a 1,8 kg	2,4 a 2,7 kg	3,2 a 3,6 kg	4 a 4,5 kg	4,8 a 5,4 kg
Patata de guarnición	200 g	800 g	1,2 kg	1,6 kg	2 kg	2,4 kg
Caldo y galets (día 25)	350 ml y 30 g	1,4 l, 120 g	2,1 l, 180 g	2,8 l, 240 g	3,5 l, 300 g	4,2 l, 360 g
Turrón y dulces	60 a 80 g	240 a 320 g	360 a 480 g	480 a 640 g	600 a 800 g	720 a 960 g
Vino, botellas por comida	1 cada 3 adultos	2	2	3	4	4
Cava, botellas por comida	1 cada 4 adultos	1	2	2	3	3

Cantidades por persona del artículo, multiplicadas. Para 8, el artículo redondea al alza: 350 g de jamón, 250 g de queso, 2,5 l de crema, 3 l de caldo y 250 g de galets, 500 a 600 g de turrón. Con muchos niños, resta un tercio a las proteínas. Vino y cava: cuenta solo los adultos.

ANISAKIS: LA REGLA DE LA AESAN

5 días de congelador casero si el pescado se come crudo o poco hecho: -15 °C o menos durante al menos 4 días, y cuenta 5 desde que entra. Para el 24, dentro como tarde el 18. Si dudas de tu congelador, cómpralo ya congelado.

Se congela: boquerones en vinagre, escabeches, sushi, sashimi, carpaccio, ceviche y marinados, huevas crudas, ahumado en frío.

No hace falta: pescado que alcanza 60 °C durante 1 min en toda la pieza (unos 10 min en total para 2,5 cm de grosor, con vuelta a los 5); ostras, mejillones, almejas, coquinas; bacalao en salazón, mojama.

DESCONGELAR Y CONGELAR (AESAN)

12 h como mínimo: del congelador a la parte más fría de la nevera, sobre una bandeja. Nunca en la encimera: entre 5 y 65 °C los microbios se multiplican.

Peso la AESAN no publica tiempos por peso. Referencia del USDA (EE. UU.): unas 24 h por cada 2 kg en la nevera, es decir, 4 kg ≈ 2 días, 6 kg ≈ 3 días.

70 °C durante 2 min: lo descongelado solo vuelve al congelador si se ha cocinado así.

Congelar fresco: congelador de 4 estrellas, por debajo de -18 °C. Calidad en el congelador: marisco 3 a 6 meses, pescado blanco 6 a 8, azul 2 a 3, cordero 6 a 12, pollo 9 a 12, sopas y guisos 2 a 3.

POR QUÉ COMPRAR PRONTO (OCU)

En 2025, en menos de un mes y hasta el 23 de diciembre: percebes +56 %, almejas +43 %, pularda +26 %, merluza +20 %, besugo +17 %; subida media del 10,3 %. Las ostras bajaron.

CALENDARIO DE COMPRA

Noviembre Turrón, vino, cava, conservas, frutos secos: no suben como el marisco

Hasta el 6 dic. Langostino y gamba ultracongelados; pescado limpio para el horno, congelado en el día; cordero, pavo o pularda; todo con la fecha

13 al 15 Fumet de cabezas de gamba y espinas de rape, en tarros de medio litro al congelador; encargar el pan

Hasta el 18 Pescado para comer crudo o marinado, al congelador (5 días)

21 Piezas grandes, como un pavo de 4 kg, a la nevera

22, noche Pescado, langostino y cordero a la nevera, sobre una bandeja

23 Compra fresca: verdura, fruta, pan, lácteos

HORNO DEL 24, CENA A LAS 21:30

Mañana Crema de marisco terminada, tronco montado, patatas cortadas en agua

19:45 Horno a precalentar, a la temperatura de tu receta

20:00 Patatas panadera al horno, unos 30 a 40 min antes que el pescado (*referencia de cocina*)

20:30 Langostinos, jamón y queso a la mesa

21:00 **Doradas sobre las patatas: 25 a 30 min**, mientras suena el mensaje del Rey

21:15 Crema de marisco a calentar al fuego: no ocupa el horno

21:30 **A cenar:** el pescado, a 60 °C en toda la pieza

Al terminar Restos a la nevera en recipientes cerrados, sin esperar al final de la sobremesa

Comida del 25 a las 14:30: cordero a horno suave unas 2 h, dentro hacia las 12:15; el caldo y los galets, al final, en el fuego.