

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ SEMANAL



ELIGE UN DÍA FIJO PARA
HACER TU PLANIFICACIÓN

VISUALIZA TU SEMANA
¿Qué tiempo tengo cada día?
¿Dónde voy a comer?
¿Previsión de celebración o
salida?



REVISA QUE HAY EN
NEVERA, DESPENSA...

ELIGE Y BUSCA RECETAS
SALUDABLES Y PLANIFICA EL
MENÚ



HAZ TU LISTA DE LA COMPRA Y
PLANIFICA CUÁNDO VAS A COCINAR

	ALMUERZO	CENA
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		
		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

COMIDAS



Ensalada o verdura



Legumbres



Ensalada o verdura



Pescado azul

Cereales o tubérculos



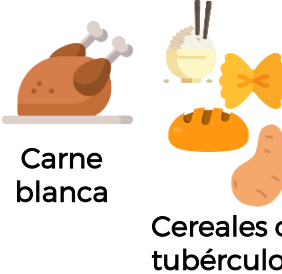
Ensalada o verdura



Legumbres



Ensalada o verdura



Carne blanca

Cereales o tubérculos



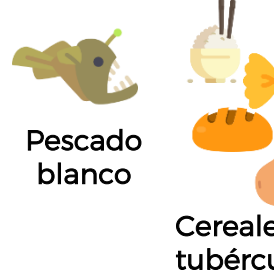
Ensalada o verdura



Legumbres



Ensalada o verdura

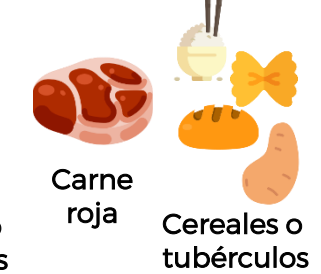


Pescado blanco

Cereales o tubérculos



Ensalada o verdura



Carne roja

Cereales o tubérculos

CENAS



Ensalada o verdura



Huevo



Ensalada o verdura



Queso



Ensalada o verdura



Huevo



Ensalada o verdura



Marisco, salmón ahumado, tofu...



Ensalada o verdura



Pescado azul conserva



Ensalada o verdura



Queso



Ensalada o verdura



Huevo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

COMIDAS



(Incluir siempre al menos un 50% de ensalada o verduras)

--	--	--	--	--	--	--

CENAS



(Incluir siempre al menos un 50% de ensalada o verduras)

--	--	--	--	--	--	--