



Menú Semanal

(para 4 personas)

WEEK:

MONTH:

YEAR:

LUNES

DESAYUNO:

Leche o yogurt, tostadas integrales con tomate y aceite de oliva, fruta

ALMUERZO:

Pollo al horno, arroz, calabacín y zanahoria salteados

CENA:

Crema de calabacín, tortilla francesa, pan integral

MARTES

DESAYUNO:

Avena con leche y plátano + un puñado pequeño de frutos secos

ALMUERZO:

Garbanzos salteados con pollo, arroz y calabacín y zanahoria a la plancha

CENA:

Ensalada completa (atún, huevo duro, maíz, lechuga, aceitunas), pan integral

MIÉRCOLES

DESAYUNO:

Pan integral tostado, huevo revuelto o cocido, tomate o aguacate

ALMUERZO:

Merluza al horno, patatas asadas, brócoli al vapor con aceite de oliva

CENA:

Tortilla de espinacas, tomate en rodajas, pan integral

JUEVES

DESAYUNO:

Café con leche, tostada con aguacate y queso, fruta

ALMUERZO:

Arroz, estofado de carne y verduras, ensalada verde

CENA:

Crema de verduras, queso fresco, pan integral

VIERNES

DESAYUNO:

Tortilla francesa o con espinacas, pan integral, fruta

ALMUERZO:

Pasta con albóndigas y salsa de tomate natural con verduras

CENA:

Tostadas integrales con huevo revuelto y aguacate, fruta

SÁBADO

DESAYUNO:

Tostadas con queso fresco y miel, fruta y leche

ALMUERZO:

Salmón al horno, patata cocida, Judías verdes salteadas

CENA:

Wraps con pollo, lechuga y tomate

DOMINGO

DESAYUNO:

Pan integral con aceite de oliva, yogur, fruta

ALMUERZO:

Pollo asado, patatas al horno, ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

CENA:

Crema de verduras, sándwich de pavo y queso

LISTA DE LA COMPRA

5-6 calabacines	2 pollos (o 1 grande + bandeja de piezas)
6-8 zanahorias	500 g carne para estofado
2 brócolis	500 g carne picada (albóndigas)
500 g judías verdes	4 lomos de salmón
3-4 tomates grandes	4 filetes de merluza
1 bandeja tomates cherry	150-200 g jamón de pavo
1 pepino	2 latas de atún
2-3 lechugas	2 docenas de huevos
2 aguacates	400 g garbanzos secos o 2 botes cocidos
1 bolsa de espinacas frescas	1 paquete arroz
2-3 cebollas	1 paquete pasta
1 pimienta	1 paquete avena
3-4 patatas grandes + 1 kg extra (para varios platos)	Pan integral
5-6 plátanos	1 paquete tortillas integrales (wraps)
6-8 piezas de fruta variada	1 paquete tortillas integrales (wraps)
1 bote maíz	2-3 litros de leche
1-2 botes tomate triturado	6-8 yogures naturales
Aceite de oliva	1-2 tarrinas de queso fresco
Sal / Pimienta	1 paquete de queso en lonchas
1 bolsa de nueces	
Miel	

NOTAS