

Ejemplo de organizador mensual que sólo contempla los días de la semana y asigna una proteína para cada día, variando en los acompañamientos y tipos de preparaciones.

/	A PARTY
	Mamá Sin Caos
	TIPS & TRICKS

	LUNES VACUNO	MARTES POLLO	MIÉRCOLES PAVO	JUEVES PESCADO	VIERNES LEGUMBRES
SEMANA 1	Lasaña bolognesa	Risotto con pollo	Pavo grillado con puré de papas	Tortilla de atún con verduras salteadas	Lentejas con chorizo
SEMANA 2	Hamburguesa al plato con papas al horno	Pollo a la plancha con puré de zapallo	Lasaña con jamón de pavo y salsa blanca	Mix de mariscos y camarones salteados con arroz	Porotos granados
SEMANA 3	Albóndigas con arroz	Crepes rellenos con pollo, espinaca y crema	Quiche de pavo con papas salteadas	Trucha con puré rústico	Hamburguesa de porotos negros
SEMANA 4	Albóndigas con arroz	Fajitas con pollo	Pavo al horno con papas duquesas	Lasaña de mariscos	Garbanzos
SEMANA 5					



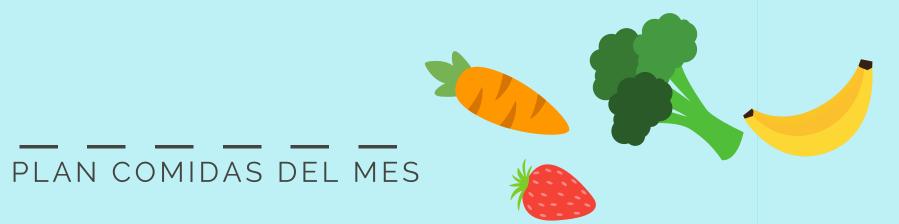


	LUNES		MARTES	 MIÉRCOLES	JUEVES		VIERNES	
SEMANA 1								
SEMANA 2								
SEMANA 3								
SEMANA 4								
SEMANA 5								

Ejemplo de organizador mensual que asigna un acompañamiento o formato a cada día, variando las proteínas y preparaciones.



	LUNES ARROZ	MARTES PAPAS	MIÉRCOLES VERDURAS	JUEVES PASTA	VIERNES VERDURAS	SÁBADO MASAS/ GUISOS	DOMINGO SOPAS/ CREMAS	
SEMANA 1	Arroz con salsa de carne	Pollo con papas al horno	Filete con puré de espinaca	Lasaña bolognesa	Pavo grillado con mix de verduras salteadas	Bocaditos de pollo y queso en masa philo	Sopa de cebollas	
SEMANA 2	Lentejas con arroz	Pavo asado con puré	Alcachofas	Tallarines con pollo	Albóndigas con puré de zapallo	Strudel de cebolla caramelizada y champoiñones	Crema de tomate	
SEMANA 3	Arroz chaufa con cerdo	Hamburguesa al plato con papas hilo	Espárragos grillados con salmón al vapor	Lasaña de pavo con salsa blanca	Zapallo italiano relleno con carne	Pastel de pollo con masa	Sopa de lentejas	
SEMANA 4	Rissoto con camarones	Medallones de cerdo con papas salteadas	Pimentón relleno con carne	Espirales con atún	Pollo a la plancha con ratatouille de verduras	Quiche de verduras	Porotos granados	
SEMANA 5								





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO 	DOMINGO	
SEMANA 1								
SEMANA 2								
SEMANA 3								
SEMANA 4								
SEMANA 5								



	LUNES		MARTES	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
DESAYUNO	Fruta + yoghurt		Waffles con miel	Mix de avena y almendras con leche		Pan con palta y jamón		Huevos revueltos						
COLACIÓN	Huevos revueltos		Pan con palta y jamón	Fruta + yoghurt		Avena + yoghurt		Pan con mermelada						
ALMUERZO	Lasaña bolognesa		Pollo a la plancha con arroz	Pescado a la parrilla con puré de papas		Sopa de zapallo		Risotto de champiñones						
ONCE	Pan con palta y jamón		Fruta + yoghurt	Huevos revueltos		Pan con mermelada		Avena + yoghurt						
COMIDA	Sopa de tomate		Wraps de pavo y verduras	Crema de zapallo		Quinoa con albóndigas		Ensalada de pasta fría						





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
DESAYUNO						
COLACIÓN						
ALMUERZO						
ONCE						
COMIDA						





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Fruta + yoghurt	Waffles con miel	Mix de avena y almendras con leche	Pan con palta y jamón	Huevos revueltos	Waffles con miel	Cereal con leche
COLACIÓN	Huevos revueltos	Pan con palta y jamón	Bastones de verduras con hummus	Gallletones de avena	Pan con mermelada	Yoghurt y mix de frutos secos	Pan con queso
ALMUERZO	Lasaña bolognesa	Pollo a la plancha con arroz	Pescado a la parrilla con puré de papas	Sopa de zapallo	Risotto de champiñones	Tortilla de atún con puré	Zapallito italiano relleno con carne
ONCE	Pan con palta y jamón	Fruta + yoghurt	Queque	Pan con mermelada	Avena + yoghurt	Galletones de avena	Huevos revueltos
COMIDA	Sopa de tomate	Wraps de pavo y verduras	Crema de zapallo	Quinoa con albóndigas	Ensalada de pasta fría	Hamburguesa de porotos negros en pan	Salpicón





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COLACIÓN							
ALMUERZO							
ONCE							
COMIDA							