

ENERO

PLAN COMIDAS DEL MES



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 champiñones	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							

ENERO

PLAN COMIDAS SEMANA



Ejemplo de organizador semanal que planifica 5 comidas diarias (sin fin de semana)

	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

PLAN COMIDAS SEMANA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO					
COLACIÓN					
ALMUERZO					
ONCE					
COMIDA					

ENERO

PLAN COMIDAS SEMANA



Ejemplo de organizador semanal que planifica 5 comidas diarias (con fin de semana)

	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	Galletones 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

PLAN COMIDAS SEMANA



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