

Menú semanal para imprimir

Planifica desayunos, comidas, cenas y tentempiés en una sola hoja. Escribe a mano y adapta las casillas a tu familia.

Semana del: _____ al: _____ Personas: _____

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Comida							
Cena							
Tentempié							

Notas y preparaciones

Preparar con antelación	Notas de la semana

Consejo: empieza por los platos que ya sabes que tendrás que preparar y deja una o dos comidas flexibles para aprovechar sobras.

Ingredientes y preparación

Usa esta segunda hoja para convertir el menú en una lista práctica y dejar anotadas las tareas que puedes adelantar.

Lista de ingredientes

Producto o ingrediente	Cantidad	Día o receta

Preparación por adelantado

Tarea	Día	Listo

Notas

Cambios, sustituciones o ideas