



planificación de menú

semana

mes

www.recetasderechupete.com

Lu

COMIDA

CENA

Ma

COMIDA

CENA

Mi

COMIDA

CENA



Lista de la compra

Ju

COMIDA

CENA

Vi

COMIDA

CENA

Sá

COMIDA

CENA

Do

COMIDA

CENA



planificación de menú

semana

mes

www.recetasderechupete.com

Lu

COMIDA

CENA

Ma

COMIDA

CENA

Mi

COMIDA

CENA

Ju

COMIDA

CENA

Vi

COMIDA

CENA

Sá

COMIDA

CENA

Do

COMIDA

CENA



Lista de la compra



planificación de menú

semana **2** mes **10**

www.recetasderechupete.com

Lu

COMIDA
judías verdes con jamón
albóndigas de pescado azul

CENA
húmus de garbanzos con pan de pita

Ma

COMIDA
sopa de picadillo solomillo de cerdo a la plancha

CENA
habitas baby con pisto de verduras

Mi

COMIDA
lentejas con chorizo y verduras
alitas de pollo

CENA
pizza de lacón con grelos y queso arzua

Do

COMIDA
canelones filetes de cerdo en salsa

CENA
sopas de ajo
tostas de jamón con aceite

Lista de la compra

judías verdes

caballa

garbanzos

pimentón

habitas baby

calabacín

tomate

alitas de pollo

queso de arzúa

zanahorias

filetes ternera

espárragos

lomos de merluza

lechuga

canónigos



Escoge el formato que más te guste de este documento e imprime varias copias. Ponlo en la puerta de tu nevera y úsalo para planificar las comidas y cenas de la semana.