Ejemplo de menú semanal económico

Platillos sencillos, rendidores y con ingredientes de todos los días

	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Avena con plátano y canela	Lentejas con arroz y ensalada	Quesadillas con frijoles
Martes	Huevos revueltos con tomate y pan	Pollo guisado con papas y zanahoria	Sopa de verduras con pan tostado
Miércoles	Pan con queso fresco y fruta	Pasta con salsa de tomate y atún	Tortilla de papa con ensalada
Jueves	Licuado de plátano y avena	Arroz con pollo y verduras	Sándwich de huevo y verduras
Viernes	Panqueques caseros con fruta	Garbanzos guisados con espinaca	Pizza casera con verduras
Sábado	Huevos con frijoles y tortillas	Albóndigas en salsa de tomate con arroz	Crema de calabaza con pan
Domingo	Pan francés con fruta	Pollo al horno con papas y ensalada	Recalentado: lo que sobró de la semana

Para que rinda más

Cocina doble porción de frijoles, lentejas o guisos y congela la mitad; elige frutas y verduras de temporada.