Menú semanal

Planifica el desayuno, la comida y la cena de cada día

Semana del _____ **al** _____

	Desayuno	Comida	Cena
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Menú semanal con colaciones

Cinco comidas al día: desayuno, colación, comida, merienda y cena

Día	Desayuno	Colación	Comida	Merienda	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Planificador de comidas con lista de compras

Anota el menú y, al lado, todo lo que necesitas comprar

Menú de la semana

Lunes

Comida _____

Cena _____

Martes

Comida _____

Cena _____

Miércoles

Comida _____

Cena _____

Jueves

Comida _____

Cena _____

Viernes

Comida _____

Cena _____

Sábado

Comida _____

Cena _____

Domingo

Comida _____

Cena _____

Lista de compras

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Menú de la semana para el refrigerador

Una tarjeta por día para pegar en la puerta con un imán

Lunes



Desayuno _____

Comida _____

Cena _____

Martes



Desayuno _____

Comida _____

Cena _____

Miércoles



Desayuno _____

Comida _____

Cena _____

Jueves



Desayuno _____

Comida _____

Cena _____

Viernes



Desayuno _____

Comida _____

Cena _____

Sábado



Desayuno _____

Comida _____

Cena _____

Domingo



Desayuno _____

Comida _____

Cena _____

Notas y antojos



_____

_____

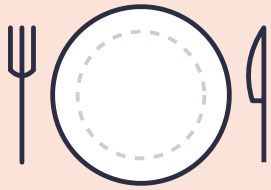
_____

Menú semanal para niños

¿Qué comí hoy? Dibuja tu plato y colorea la carita

¿Me gustó?

Lunes



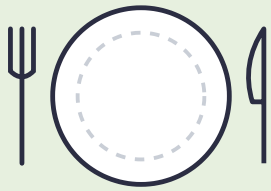
Hoy comí:

_____

_____



Martes



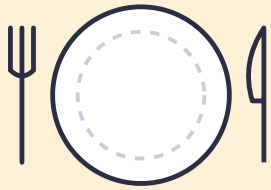
Hoy comí:

_____

_____



Miércoles



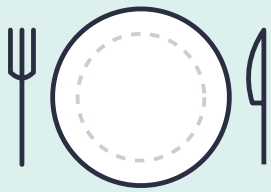
Hoy comí:

_____

_____



Jueves



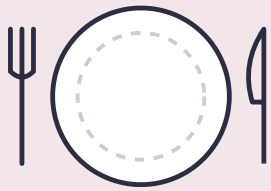
Hoy comí:

_____

_____



Viernes



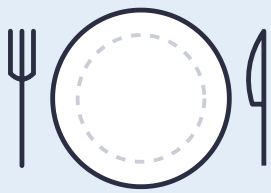
Hoy comí:

_____

_____



Sábado



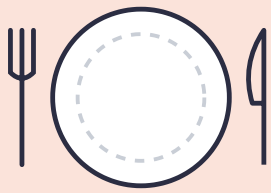
Hoy comí:

_____

_____



Domingo



Hoy comí:

_____

_____



Loncheras de la semana

Planea el almuerzo escolar de lunes a viernes

	Plato fuerte	Fruta	Verdura	Bebida	Extra
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					

Planificador mensual de comidas

Escribe el número del día y lo que vas a cocinar

Mes: _____ **Año:** _____

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Recetas favoritas de la familia

Apunta los platillos que más gustan y califícalos con estrellas

Desayunos

Sopas y cremas

Platos fuertes

Sin carne

Cenas rápidas

Postres

Lista de compras por secciones

Ordena lo que hace falta según el pasillo del súper o del mercado

Tienda: _____ **Fecha:** _____ **Presupuesto:** _____

Frutas y verduras

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Carnes y pescados

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Lácteos y huevo

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Panadería

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Abarrotes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Congelados

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Limpieza y hogar

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Otros

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Inventario de despensa

Lo que hay en la alacena, cuánto queda y cuándo caduca

Producto	Cantidad	Caduca	Comprar
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Inventario del refrigerador y el congelador

Para saber qué hay guardado y usarlo antes de que se eche a perder

Congelador

Alimento	Fecha	Usar antes de

Refrigerador

Alimento	Fecha	Usar antes de

Ficha de receta

Guarda tus recetas de siempre en una hoja completa

Receta: _____

Porciones _____

Preparación _____

Cocción _____

Dificultad ○ ○ ○

Ingredientes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Preparación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Notas y secretos

_____

_____

_____

_____

Foto o dibujo

Tarjetas de receta para recortar

Cuatro tarjetas por hoja para tu recetario o tu caja de recetas



Receta: _____

Porciones: _____ **Tiempo:** _____

Ingredientes

Preparación



Receta: _____

Porciones: _____ **Tiempo:** _____

Ingredientes

Preparación



Receta: _____

Porciones: _____ **Tiempo:** _____

Ingredientes

Preparación



Receta: _____

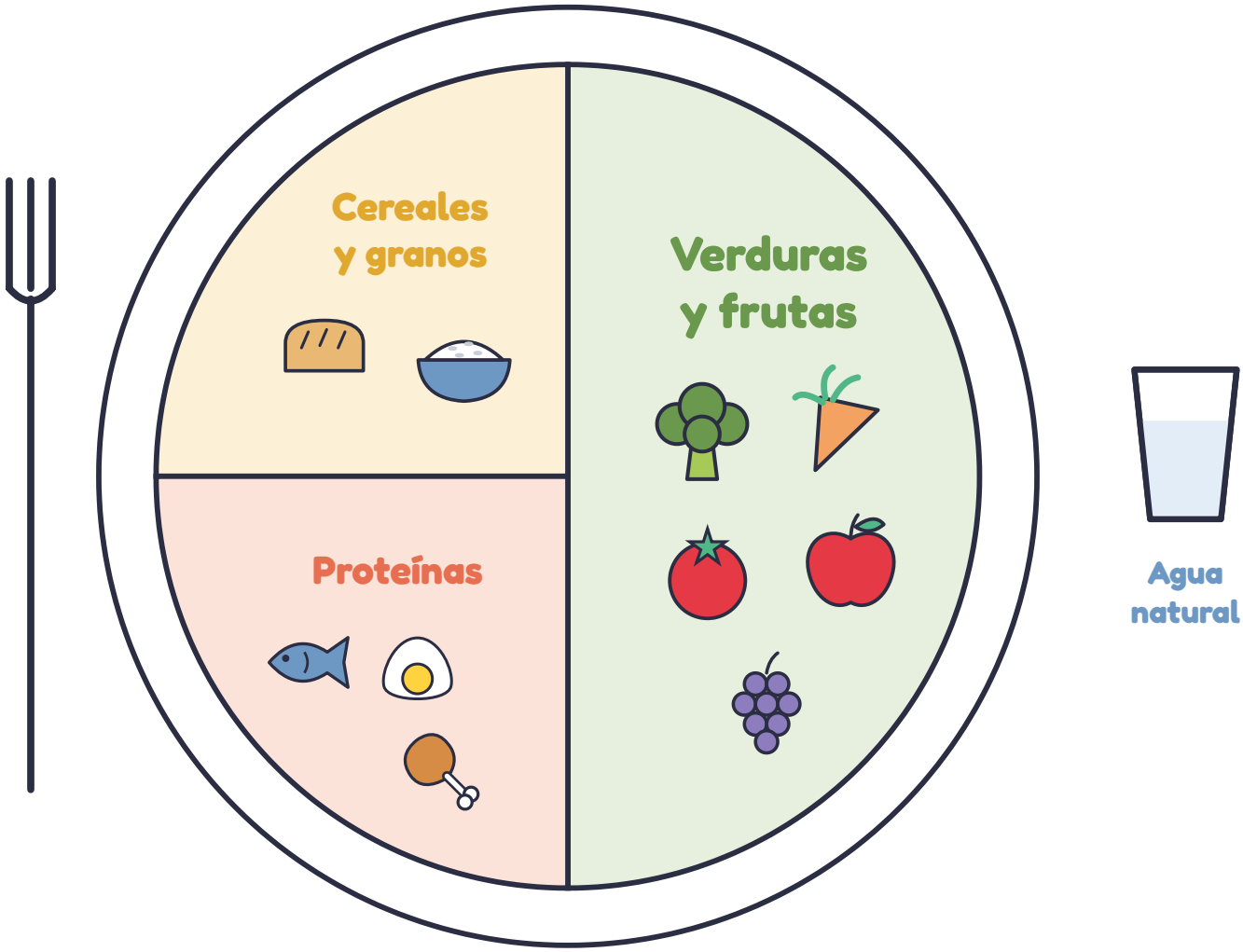
Porciones: _____ **Tiempo:** _____

Ingredientes

Preparación

El plato equilibrado

Cómo repartir el plato en cada comida principal



- La mitad del plato: verduras y frutas de muchos colores.
- Un cuarto: cereales y granos, mejor si son integrales.
- Un cuarto: proteínas como frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado.
- Para beber: agua natural; lo azucarado, solo de vez en cuando.

Mi plato de hoy: _____

Diario de comidas

Anota qué comes, a qué hora y cómo te sientes

Fecha: _____

L M X J V S D

Vasos de agua



¿Cómo me sentí?

Desayuno

Hora: _____

_____

_____

_____



Colación

Hora: _____

_____

_____

_____



Comida

Hora: _____

_____

_____

_____



Merienda

Hora: _____

_____

_____

_____



Cena

Hora: _____

_____

_____

_____



Frutas y verduras de hoy



Notas

_____

_____

_____

Planificador de preparación de comidas

Organiza el día en que cocinas por adelantado para toda la semana

Antes de comprar

- [ ] Revisar refrigerador y despensa
- [ ] Elegir el menú de la semana
- [ ] Hacer la lista de compras
- [ ] Fijar el presupuesto

Bases para la semana

Proteína: _____

Cereal: _____

Legumbre: _____

Verduras: _____

Salsa: _____

Tareas del día de preparación

- [ ] Lavar y secar frutas y verduras
- [ ] Picar cebolla, ajo y pimiento
- [ ] Cocinar arroz, pasta o papas
- [ ] Cocer frijoles o lentejas
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] Hornear o asar las proteínas
- [ ] Preparar salsas y aderezos
- [ ] Porcionar en recipientes
- [ ] Etiquetar con nombre y fecha
- [ ] _____
- [ ] _____

Mis recipientes de la semana

Qué: _____ **Para:** _____

Qué: _____ **Para:** _____

Qué: _____ **Para:** _____

Qué: _____ **Para:** _____

Qué: _____ **Para:** _____

Qué: _____ **Para:** _____

Qué: _____ **Para:** _____

Qué: _____ **Para:** _____

Presupuesto de comida semanal

Lleva la cuenta de lo que gastas en el súper, el mercado y la tienda

Presupuesto de la semana: $ _____ **Semana del** _____

Fecha	Tienda o mercado	Qué compré	Monto
			$
			$
			$
			$
			$
			$
			$
			$
			$
			$
			$
			$
			$
			$
			$
		Total gastado	$

Presupuesto

$ _____

Gastado

$ _____

Me sobró o faltó

$ _____

Para ahorrar la próxima semana: _____

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.

Ejemplo de menú semanal saludable

Comidas equilibradas con verduras, cereales integrales y proteína

	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Yogur natural con fruta y avena	Pescado a la plancha con arroz integral y brócoli	Ensalada de garbanzos con verduras
Martes	Huevo con espinacas y pan integral	Pechuga a la plancha con verduras y arroz	Crema de calabaza con pan integral
Miércoles	Avena cocida con manzana	Lentejas con verduras y ensalada fresca	Tostadas de pollo con lechuga y tomate
Jueves	Licuado de espinaca, piña y avena	Carne magra con frijoles y ensalada	Omelet de verduras
Viernes	Pan integral con aguacate y huevo	Pasta integral con pollo y verduras	Sopa de verduras con queso fresco
Sábado	Fruta picada con yogur y semillas	Pescado al horno con papas y verduras asadas	Ensalada de atún con galletas integrales
Domingo	Huevos revueltos con champiñones	Pollo al horno con ensalada de colores	Sándwich integral de pollo y verduras

Colaciones para la semana

Fruta picada, yogur natural, un puñado de nueces, palitos de zanahoria y pepino, o palomitas caseras sin mantequilla.

Menú semanal ahorra tinta

Diseño en líneas finas para imprimir en blanco y negro

Semana del _____ **al** _____

Lunes

Desayuno | Comida | Cena

Martes

Desayuno | Comida | Cena

Miércoles

Desayuno | Comida | Cena

Jueves

Desayuno | Comida | Cena

Viernes

Desayuno | Comida | Cena

Sábado

Desayuno | Comida | Cena

Domingo

Desayuno | Comida | Cena

Menú para dos semanas

Planificador quincenal de comida y cena

Semana 1 del ____ al ____

Lunes
Comida _____
Cena _____

Martes
Comida _____
Cena _____

Miércoles
Comida _____
Cena _____

Jueves
Comida _____
Cena _____

Viernes
Comida _____
Cena _____

Sábado
Comida _____
Cena _____

Domingo
Comida _____
Cena _____

Semana 2 del ____ al ____

Lunes
Comida _____
Cena _____

Martes
Comida _____
Cena _____

Miércoles
Comida _____
Cena _____

Jueves
Comida _____
Cena _____

Viernes
Comida _____
Cena _____

Sábado
Comida _____
Cena _____

Domingo
Comida _____
Cena _____

36 ideas para cuando no sabes qué cocinar

Marca las que ya preparaste y repite tus favoritas

Con pollo

- [ ] Pollo al horno con papas
- [ ] Pollo deshebrado en salsa de tomate
- [ ] Fajitas de pollo con pimientos
- [ ] Caldo de pollo con verduras
- [ ] Pechuga empanizada con ensalada
- [ ] Arroz con pollo

Con carne molida

- [ ] Albóndigas en salsa de tomate
- [ ] Picadillo con papa y zanahoria
- [ ] Hamburguesas caseras
- [ ] Pasta a la boloñesa
- [ ] Pimientos rellenos
- [ ] Empanadas de carne

Con huevo

- [ ] Tortilla de papa
- [ ] Omelet de verduras
- [ ] Huevos con frijoles
- [ ] Huevos en salsa de tomate
- [ ] Tarta de espinaca y queso
- [ ] Sándwich de huevo

Sin carne

- [ ] Lentejas guisadas
- [ ] Garbanzos con espinaca
- [ ] Hamburguesas de frijol
- [ ] Croquetas de papa y queso
- [ ] Verduras salteadas con queso
- [ ] Ensalada de garbanzos

Con pasta y arroz

- [ ] Espagueti con salsa de tomate
- [ ] Pasta fría con atún y verduras
- [ ] Macarrones con queso
- [ ] Arroz frito con verduras y huevo
- [ ] Arroz a la jardinera
- [ ] Lasaña de verduras

Sopas y cremas

- [ ] Sopa de verduras
- [ ] Crema de calabaza
- [ ] Crema de champiñones
- [ ] Sopa de fideos
- [ ] Caldo de res con verduras
- [ ] Crema de brócoli

Cuánto duran los alimentos guardados

Tiempos orientativos en el refrigerador y en el congelador

Alimento	Refrigerador 4 °C o menos	Congelador −18 °C
Carne molida cruda	1 a 2 días	3 a 4 meses
Bistec o chuletas crudas	3 a 5 días	4 a 12 meses
Pollo crudo en piezas	1 a 2 días	9 meses
Pescado crudo	1 a 2 días	3 a 6 meses
Jamón y embutidos abiertos	3 a 5 días	1 a 2 meses
Huevos con cáscara	3 a 5 semanas	No congelar
Leche abierta	7 días	3 meses
Queso duro abierto	3 a 4 semanas	6 meses
Mantequilla	1 a 3 meses	6 a 9 meses
Sobras cocinadas	3 a 4 días	2 a 3 meses
Arroz o pasta cocidos	3 a 4 días	1 a 2 meses
Sopas y guisos	3 a 4 días	2 a 3 meses
Pan	Mejor no	3 meses

Son tiempos orientativos para alimentos bien guardados y tapados.
Si notas olor, color o textura extraños, no lo consumas.
Descongela siempre dentro del refrigerador, nunca sobre la mesa.

Equivalencias de cocina

Tazas, cucharadas, gramos y temperaturas del horno

Medidas de volumen

1 taza	240 ml
3/4 de taza	180 ml
1/2 taza	120 ml
1/3 de taza	80 ml
1/4 de taza	60 ml
1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 cucharada	3 cucharaditas
1 taza	16 cucharadas

1 taza equivale a

Harina de trigo	125 g
Azúcar	200 g
Azúcar glas	120 g
Arroz crudo	190 g
Avena	90 g
Mantequilla	225 g
Cacao en polvo	85 g
Miel	340 g

Con la taza llena y sin apretar.

Temperaturas del horno

150 °C	160 °C	180 °C	200 °C	220 °C	230 °C
300 °F	325 °F	350 °F	400 °F	425 °F	450 °F
Bajo	Medio bajo	Medio	Medio alto	Alto	Muy alto

Abreviaturas

cda = cucharada · cdta = cucharadita · tz = taza

g = gramos · ml = mililitros · °C = grados Celsius · °F = grados Fahrenheit

Cenas temáticas del mes

Un tema para cada día y cuatro semanas para llenar

Tema del día	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
 **Lunes** sin carne				
 **Martes** de tacos				
 **Miércoles** de pasta				
 **Jueves** de sopa				
 **Viernes** de pizza casera				
 **Sábado** de parrilla				
 **Domingo** cocina libre				