

MEAL PLANNER

DEL: / / AL: / /

	¿QUÉ COCINO?
LUN	Guiso para 2 días (lentejas, estofado...), arroz blanco y verdura salteada.
MAR	Recalentar y combinar con huevo o ensalada.
MIE	Carne al horno + salsa de tomate + verduras al vapor.
JUE	Reutilizar arroz o pasta + lo que sobró + añadir algo fresco.
VIE	Restos o comida rápida casera: tortilla, empanada, ensalada completa.
SÁB	
DOM	

LISTA DE BÁSICOS QUE PUEDES DEJAR ADELANTADOS

ARROZ COCIDO

VERDURAS LAVADAS O ASADAS

CALDO DE POLLO O HUESOS

SALSA DE TOMATE CASERA

LEGUMBRES COCIDAS

CARNE PICADA SALTEADA

HUEVOS COCIDOS

MASA DE EMPANADA O QUICHE (SI HACES DESDE CERO)