

Planificador Semanal de Comidas

TRADICIONAL

senia

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada campera con huevo duro, atún, patatas y pimientos asados  	Hamburguesas a la parrilla con pan, tomate y queso  
Martes	Gazpacho y tostada con queso fresco 	Fideuá exprés con gambas y verduras y alioli.  
Miércoles	Tortilla de calabacín templada con melón   	Butifarra salteada con cebolla caramelizados y calabacín 
Jueves	Tabulé con pollo marinado y menta.  	Perritos calientes, mostaza y cebolla crujiente  
Viernes	Wraps de pollo marinado frío (ensalada, zanahorias, maíz) 	Huevos en cazuela con chorizo, tomates picados y pimientos (tipo shakshuka) 
Sábado	Melón con jamón y ensalada de tomate.	Brochetas de pollo y pimiento con salsa de yogur  
Domingo	Ensalada de pasta de verano, pepino, tomate, queso feta, cebolla roja  	Arroz frito con verduras, huevo y jamón cocido. 



SIN GLUTEN



VEGETARIANO

Planificador Semanal de Comidas

TRADICIONAL

senia

Lista de la compra

FRUTAS/VERDURAS

- Patatas
- Pimientos
- Tomates- normales/cherry
- Cebollas
- Ajo
- Pepino
- Zanahorias
- Calabacín
- Cebolla roja
- Maíz dulce
- Lechuga
- Hierbas frescas: menta, albahaca
- Melón
- Limón
- Gazpacho

PROTEÍNAS

- Huevos
- Atún- enlatado
- Salchichas catalanas (Butifarra)
- Pollo- marinado y para las brochetas
- Gambas con piel
- Chorizo suave
- Jamón cocido
- Jamón seco

ALIMENTOS CON ALMIDÓN

- Pan de hamburguesa
- Pan rústico o tostado
- Wraps o panes planos de trigo
- Pasta (corta)
- Arroz
- Fideuá
- Cuscús precocido
- Panecillos hot-dog

OTROS

- Mostaza
- Alioli (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta, especias básicas

LÁCTEOS

- Queso fresco
- Queso para hamburguesas
- Yogur natural
- Queso feta

TUS NOTAS

Planificador Semanal de Comidas

VEGETARIANO

senia

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada de garbanzos, tomate, pepino, cebolla roja y hierbas  	Hamburguesas vegetales con pan, lechuga, tomate y salsa de yogur con limón  
Martes	Gazpacho y tostada con queso fresco	Pasta con salsa de tomate casera, albahaca y queso 
Miércoles	Bocadillos de tortilla francesa con queso, chips de patata 	Patatas salteadas con salteado de calabacines con cebolla, pimiento y aceitunas    
Jueves	Tabulé con cuscús precocido, menta, limón, tomate, pepino y garbanzos 	Hot-dogs vegetales con salchicha veggie, mostaza y cebolla frita   
Viernes	Wraps vegetarianos fríos con hummus, zanahoria rallada, lechuga, maíz y queso feta	Huevos a la cazuela con tomate y calabacín (tipo shakshuka)  
Sábado	Melón con pan con tomate y tapenade de aceitunas negra 	Brochetas de verduras (pimiento, calabacín, cebolla, champiñón), Patatas al horno   
Domingo	Ensalada de pasta fría con tomate cherry, pepino, cebolla roja y queso feta 	Arroz frito con huevo y cebolla, aliñado con hierbas mediterráneas  



SIN GLUTEN



VEGANO

Planificador Semanal de Comidas

VEGETARIANO



senia

Lista de la compra

FRUTAS/VERDURAS

- Patatas
- Pimientos
- Tomates- normales y cherry
- Cebollas
- Ajo
- Pepino
- Zanahorias
- Calabacín
- Cebolla roja
- Maíz dulce
- Champiñones
- Lechuga
- Melón
- Limón
- Aceitunas
- Gazpacho

PROTEÍNAS

- Huevos
- Garbanzos cocidos
- Salchichas vegetales
- Filete vegetal
- Hummus

ALIMENTOS CON ALMIDÓN

- Pan de hamburguesa
- Pan rústico o tostado
- Wraps o panes planos de trigo
- Pasta (corta)
- Arroz
- Cuscús precocido
- Baguette
- Pan de hot dog

OTROS

- Tapenade
- Mostaza
- Hierbas frescas- menta, albahaca
- Hierbas secas- orégano, tomillo
- Sal, pimienta, aceite de oliva
- Chips de patatas

LÁCTEOS

- Queso fresco
- Queso para hamburguesas
- Yogur natural
- Queso feta
- Queso rallado

TUS NOTAS

Planificador Semanal de Comidas

SIN GLUTEN

senia

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada campera con huevo duro, atún, patatas y pimientos asados 	Filete de trucha con patatas salteadas  
Martes	Gazpacho y ensalada de arroz con maíz, aceitunas, pepino y huevo duro  	Chuletas de cordero con albahaca, ajo y virutas de parmesano, con rúcula  
Miércoles	Tortilla de calabacín templada con melón  	Pollo con coco y cúrcuma con arroz 
Jueves	Ensalada griega (tomates, pepinos, queso feta, aceitunas, limón, menta) 	Espaguetis (sin gluten) con champiñones y nata  
Viernes	Poke bowl de salmón y mango, con aguacate, cebolla morada, limón, arroz 	Huevos a la cazuela vegetales con tomate y calabacín (tipo shakshuka)  
Sábado	Wraps de maíz con pollo marinado frío (ensalada, zanahorias, maíz) 	Brochetas de pollo y pimiento con salsa de yogur 
Domingo	Ensalada de pasta de verano, pepino, tomate, queso feta, cebolla roja  	Falafels con arroz especiado y verduras salteadas  

VEGANO

VEGETARIANO

Planificador Semanal de Comidas

SIN GLUTEN



senia

Lista de la compra

FRUTAS/VERDURAS

- Patatas
- Tomates- frescos y triturados
- Pimientos
- Pepinos
- Cebolla- blanca y roja
- Calabacines
- Champiñones
- Ajo
- Rúcula
- Tomates cherry
- Zanahorias
- Limón
- Melón
- Mango
- Limón
- Aguacate
- Gazpacho
- Maíz cocido

PROTEÍNAS

- Huevos
- Atún- conserva
- Pollo-marinado, para brochetas
- Chuletas de cordero
- Falafels
- Filete de trucha
- Salmón fresco

ALIMENTOS CON ALMIDÓN

- Pasta sin gluten- cortas y espaguetis
- Arroz
- Wraps de maíz

OTROS

- Aceitunas
- Cúrcuma, Curry
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta
- Especias mediterráneas- orégano, tomillo
- Hierbas frescas- albahaca, menta

LÁCTEOS

- Queso- feta y rallado
- Yogur natural
- Parmesano- en virutas
- Queso fresco
- Leche de coco
- Nata

TUS NOTAS