# Menú semanal: plantilla gratis para imprimir

Planifica una vez, compra una vez y sabe cada noche qué hay de cena.

Lo que aconsejan los dietistas: mira lo que tienes, planifica según tu agenda y compra con una sola lista.

## Pasos

- [ ] **Revisa la agenda y lo que queda en casa (10m)**
  Se repite cada semana
- [ ] **Elige las comidas de la semana**
  Se repite cada semana
  - [ ] Cuatro o cinco cenas (10m)
  - [ ] Una noche para las sobras (5m)
  - [ ] Desayunos y comidas (5m)
- [ ] **Escribe la lista de la compra, por secciones de la tienda (15m)**
  Se repite cada semana
- [ ] **Haz la compra (1h)**
  Se repite cada semana
- [ ] **Prepara por adelantado: lavar, cortar y cocinar una base (1h)**
  Se repite cada semana
- [ ] **A mitad de semana: cambia comidas de día y descongela (5m)**
  Se repite cada semana

---

Checklist gratis de Plenzu, la app de tareas tranquila que solo planifica lo que cabe. Planifica estos pasos en los días adecuados:
**plenzu.com/es/templates/weekly-meal-planner**