



¿Cómo hacer los
menús con facilidad?

Utilizando el calendario de menús

- Procurar una dieta equilibrada, armónica y completa tanto desde el punto de vista gastronómico, como dietético y económico, con una distribución adecuada de los distintos alimentos a lo largo del día, puede resultar mucho más fácil si utilizamos las plantillas que se recomiendan en el libro “Calendario de menús” de Maria Victoria Balcells Canela.
- Ofrecemos en esta clase un resumen del mismo.

- Consiste el método en utilizar las plantillas previstas por semanas del mes.
1. Se anota el día del mes que corresponde a cada día de la semana.
 2. Partiendo del nombre clave que señala la plantilla se elige la receta concreta que se desea para cada plato de la comida o de la cena. Esto se puede hacer por semanas o por meses.
 3. Por ejemplo, cuando dice arroz elegimos el arroz que sabemos hacer y que nos gusta. Cuando dice ternera, elegimos el tipo de guiso, asado, etc. de ternera que prefiramos. Y así, sucesivamente.
 4. Cuando en comida y cena se señalan verduras podemos hacer una vez crudas tipo ensaladas y la otra cocidas. O bien elegir unas verduras para comida como berenjenas rellenas y por la noche unas judías hervidas con patatas, que son más digeribles.

PRIMERA
SEMANA

MES DE

.....



	COMIDA Menú tipo	COMIDA	CENA Menú tipo	CENA
lunes	Patatas Ternera con ensalada Fruta		Verduras Pescados Fruta	
martes	Menestra Pollo con patatas Fruta		Cremas Fiambres Fruta	
miércoles	Legumbres Carne picada con verdura Fruta		Verduras Huevos Fruta	
jueves	Pastas Cerdo con frutas Fruta		Sopas Masas Yogures	
viernes	Patatas Pescado con verdura Fruta		Verduras Quesos con ensalada Fruta	
sábado	Arroces Ternera con ensalada Fruta		Sopas Pescados Fruta	
domingo	Pastas Pollo con verduras Fruta preparada		Cremas Huevos Frutas	

SEGUNDA SEMANA

MES DE
.....



	COMIDA Menú tipo	COMIDA	CENA Menú tipo	CENA
lunes	Verduras Cordero con patatas Fruta		Sopas Fiambres Fruta	
martes	Patatas Cerdo con fritura Fruta		Verduras Huevos Yogures	
miércoles	Arroces Pollo con verduras Fruta		Cremas Pescados con ensalada Fruta	
jueves	Legumbres Carne picada con patatas Fruta		Sopas Masas Fruta	
viernes	Pastas Pavo con ensaladas Fruta		Verduras Huevos Fruta	
sábado	Patatas Ternera con verduras Fruta		Crema Pizzas con ensalada Yogures	
domingo	Arroces Brochetas con ensalada Tartaletas		Sopas Pescados Fruta	

TERCERA
SEMANA

MES DE

.....



	COMIDA Menú tipo	COMIDA	CENA Menú tipo	CENA
lunes	Pasta Pollo con ensalada Fruta		Verduras Crepes Fruta	
martes	Verdura Ternera con Fritos Fruta		Cremas Huevos Fruta	
miércoles	Patatas Conejo con verduras Fruta		Sopas Fritos con ensalada Yogures	
jueves	Arroces Carne picada con frituras Fruta		Cremas Jamón Fruta	
viernes	Legumbres Pescado con ensalada Fruta		Verduras Empanada Fruta	
sábado	Verduras rellenas Cerdo con patatas Fruta		Sopas Huevos Fruta	
domingo	Patatas Pollo con verduras Profiteroles		Crema Sándwiches calientes Fruta	

**CUARTA
SEMANA**

MES DE
.....



	COMIDA Menú tipo	COMIDA	CENA Menú tipo	CENA
lunes	Arroces Cordero con ensalada Fruta		Verduras Huevos Fruta	
martes	Pasta Ternera con ensalada Fruta		Sopas Masas Yogures	
miércoles	Legumbres Carne picada con patatas Fruta		Cremas Pescado con ensalada Fruta	
jueves	Patatas Pollo con Frutas Fruta		Verduras Huevos Fruta	
viernes	Arroces Pescado con ensalada Fruta		Sopa Pastel de queso Fruta	
sábado	Pasta Cerdo con verdura Fruta		Verduras Ensalada de pescado Fruta	
domingo	Menestra Ternera con patatas Flanes		Cremas Fiambres Fruta	

QUINTA
SEMANA

MES DE

.....



	COMIDA Menú tipo	COMIDA	CENA Menú tipo	CENA
lunes	Patatas Carne picada con ensalada Fruta		Sopa Masas Frutas	
martes	Arroces Pollo con Verdura Fruta		Cremas Fiambres Frutas	
miércoles	Verduras Conejo con fritura Fruta		Ensalada Huevos Fruta	
jueves	Pasta Ternera con patatas Fruta		Sopas Pescado Frutas	
viernes	Verduras Pescado con ensalada Fruta		Patatas y verdura Fritos Fruta	
sábado	Arroces Pollo con verdura Fruta		Sopas Quesos Fruta	
domingo	Patatas Cerdo con fruta Tarta		Cremas Pizzas Frutas	

- A continuación incluimos un ejemplo de plantillas rellenas.
- Lo ideal es hacer los menús con antelación pues así se facilita la compra, se pueden adelantar algunas preparaciones, etc. pero si alguna semana no hemos tenido tiempo se pueden ir siguiendo las sugerencias de las plantillas día a día asegurando de ese modo la variedad del menú.

PRIMERA SEMANA

MES DE enero 2009



	COMIDA Menú tipo	COMIDA	CENA Menú tipo	CENA
lunes	Patatas Ternera con ensalada Fruta	Patatas bravas Redondo con ensalada fruta	Verduras Pescados Fruta	Espinacas a la crema Dorada con tomatitos
martes	Menestra Pollo con patatas Fruta	Menestra de verduras con jamón Pollo asado con patatas	Cremas Fiambres Fruta	Crema de espárragos Jamón al jerez
miércoles	Legumbres Carne picada con verdura Fruta	Lentejas con chorizo Hamburguesas con alcachofas	Verduras Huevos Fruta	Judías con patatas Huevos al plato con guisantes
Jueves 1	Pastas Cerdo con frutas Fruta	Cintas con tomate y queso Lomo con piña	Sopas Masas Yogures	Sopa de verduras Focaccia de queso
Viernes 2	Patatas Pescado con verdura Fruta	Puré relleno Supremas de salmón con lecho de zanahorias	Verduras Quesos con ensalada Fruta	Coliflor y tomates Quesos variados con ensalada de uvas
Sábado 3	Arroces Ternera con ensalada Fruta	Arroz al horno Filetes de ternera a la plancha con ensalada	Sopas Pescados Fruta	Sopa de pan Calamares fritos con ensalada
Domingo 4	Pastas Pollo con verduras Fruta preparada	Macarrones con tomate Pechugas a la plancha con berenjenas Piña	Cremas Huevos Frutas	Crema de champiñones Tortilla de patatas con ruedas de tomates

SEGUNDA SEMANA

MES DE enero 2009



	COMIDA Menú tipo	COMIDA	CENA Menú tipo	CENA
Lunes 5	Verduras Cordero con patatas Fruta	Broquil con jamón Chuletas cordero con patatas	Sopas Fiambres Fruta	Sopa de pescado y arroz Salchichas
Martes 6	Patatas Cerdo con fritura Fruta		Verduras Huevos Yogures	
Miércoles 7	Arroces Pollo con verduras Fruta		Cremas Pescados con ensalada Fruta	
Jueves 8	Legumbres Carne picada con patatas Fruta		Sopas Masas Fruta	
Viernes 9	Pastas Pavo con ensaladas Fruta		Verduras Huevos Fruta	
Sábado 10	Patatas Ternera con verduras Fruta		C rema Pizzas con ensalada Yogures	
Domingo 11	Arroces Brochetas con ensalada Tartaletas		Sopas Pescados Fruta	



www.aulahogar.com