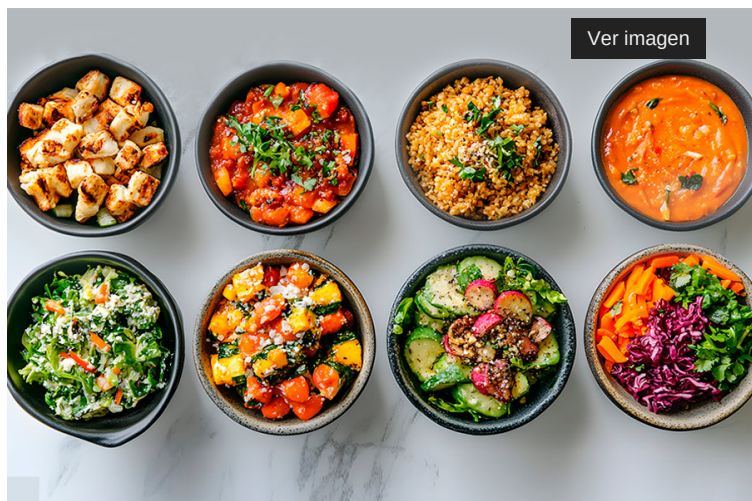


Menú semanal fácil, rápido, económico y sano

20 mar 2025



Planificar un menú semanal te ayudará a llevar una dieta equilibrada, a ahorrar tiempo y dinero. A continuación, te hacemos propuestas para cada día de la semana. Recoge ideas y empieza a crear tu propio menú con opciones sencillas, rápidas y económicas.

Lunes: comienza la semana con energía

Desayuno: yogur natural con muesli y frutos rojos

Los lunes siempre son duros, así que empieza combinando un [yogur natural desnatado](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/13228697-yogur-desnatado-natural-eroski-basic-pack-6x125-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/13228697-yogur-desnatado-natural-eroski-basic-pack-6x125-g/>] con un puñado de [muesli de chocolate](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/26153650-muesli-de-chocolate-eroski-seleqtia-bolsa-500-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/26153650-muesli-de-chocolate-eroski-seleqtia-bolsa-500-g/>] y frutos rojos. Esta mezcla de proteínas e hidratos de carbono que aporta el yogur, la fibra y vitamina E del muesli, sumado a la vitamina C y potasio de los frutos rojos, te da el aporte energético que tus mañanas de lunes necesitan.

Comida: ensalada de lentejas

Las legumbres no siempre se tienen que consumir en platos de cuchara, así que otra opción mucho más fácil es la ensalada de lentejas. Tan solo necesitas mezclar un bote de [lentejas cocidas](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25948431-lentejas-cocidas-eroski-frasco-400-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25948431-lentejas-cocidas-eroski-frasco-400-g/>] con [cebolla dulce](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17745340-cebolla-dulce-eroski-natur-al-peso-compra-minima-500-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17745340-cebolla-dulce-eroski-natur-al-peso-compra-minima-500-g/>], tomate, zanahoria y un aliño simple de aceite de oliva, vinagre y sal. Es un plato muy económico y saciante, gracias a la gran fuente de fibra y sus carbohidratos de absorción lenta.

Cena: crema de calabaza

Si no tienes tiempo de hacer una crema de calabaza casera o solo te apetece llegar y sentarte en el sofá a cenar, puedes optar por la [crema de calabaza lista para consumir](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25864919-crema-de-calabaza-eroski-tarrina-350-g/>] y acompañarla con unos [picatostes fritos](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25864158-picatostes-fritos-eroski-bolsa-75-g/>] para darle textura.

Martes: proteínas y verduras

Desayuno: tostadas de pan integral con aguacate y tomate

La tostada con aguacate se ha vuelto uno de los desayunos más instagrameables del momento, pero la realidad es que se trata de un superalimento. De forma muy rápida, unta tomate y aguacate en unas [tostas de pan integral](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/315333-pan-tostado-integral-eroski-30-rebanadas-paquete-270-g/>], rocía con un poco de [aceite de oliva virgen extra](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/371658-aceite-de-oliva-virgen-extra-eroski-botella-1-litro/>] y una pizca de sal, y ya tienes listo un desayuno lleno de vitaminas, minerales y ácidos grasos de tipo oleico.

Comida: arroz integral con pollo a la plancha y verduras

Un plato de [arroz integral](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22383343-arroz-integral-eroski-paquete-1-kg/>] con pechuga de pollo a la plancha y un mix de [verduras asadas](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25233487-salteado-de-verduras-asadas-eroski-bolsa-400-g/>], es el plato combinado perfecto de proteínas de alta calidad, carbohidratos complejos, vitaminas y fibra.

Cena: revuelto de huevos con espárragos y jamón

Los huevos rotos con jamón son uno de los clásicos de la dieta mediterránea. Pero puedes adaptar esta receta a una cena más ligera e igual de buena con un revuelto de [huevos frescos](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/19550037-huevo-fresco-l-suelo-cataluna-eroski-carton-1-docena/>] con espárragos troceados y taquitos de [jamón curado](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/9082314-taquitos-de-jamon-curado-eroski-pack-2x75-g/>].

Miércoles: garbanzos con chorizo y ensalada gourmet

Desayuno: batido de plátano y copos de avena

El batido de plátano y avena es una fuente de energía muy fácil de preparar. Necesitas un plátano, media taza de [copos de avena](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17860073-copos-de-avena-eroski-paquete-300-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17860073-copos-de-avena-eroski-paquete-300-g/>], una taza de [bebida de arroz](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24637506-bebida-de-arroz-eroski-brik-1-litro/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24637506-bebida-de-arroz-eroski-brik-1-litro/>] y un poquito de miel, si quieres darle ese toque más dulce, triturarlo todo en un vaso de batidora, y ya tienes listo un desayuno altamente nutritivo.

Comida: garbanzos guisados

El plato de cuchara de la abuela por excelencia es el guiso de garbanzos. En realidad, los platos de las abuelas parecen muy difíciles, pero todo es ponerse. En este caso, sofríe cebolla y ajo en aceite, añade el [chorizo](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/4093837-chorizo-extra-dulce-eroski-sarta-250-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/4093837-chorizo-extra-dulce-eroski-sarta-250-g/>] en rodajas y espolvorea con pimentón. Incorpora los [garbanzos](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23743446-garbanzos-con-verdura-eroski-bioeco-frasco-700-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23743446-garbanzos-con-verdura-eroski-bioeco-frasco-700-g/>], el laurel y caldo, salpimenta y cocina 5 minutos.

Cena: tortilla francesa con ensalada gourmet

Una tortilla francesa es algo muy fácil y rápido de preparar. En 5 minutos puedes tener una cena de 140-180 calorías, llena de proteínas de alta calidad. Para aumentar el valor nutricional de la tortilla, acompáñala de una [ensalada gourmet](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/11013588-ensalada-gourmet-eroski-bolsa-175-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/11013588-ensalada-gourmet-eroski-bolsa-175-g/>] con tomate, cebolla, mozzarella y [manzana fuji](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23842545-manzana-fuji-de-catalunya-al-peso-compra-minima-1-kg/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23842545-manzana-fuji-de-catalunya-al-peso-compra-minima-1-kg/>].

Jueves: baguetina y pasta

Desayuno: baguetina integral con queso fresco y jamón cocido

Una [baguetina integral](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22366041-baguetina-100-integral-eroski-2-uds-190-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22366041-baguetina-100-integral-eroski-2-uds-190-g/>] es ideal para empezar el día de forma saludable. Para darle un poco de gracia al desayuno, rellénala con [queso fresco 0%](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22559397-queso-fresco-0-eroski-pack-2x250-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22559397-queso-fresco-0-eroski-pack-2x250-g/>], jamón cocido y chorrito de aceite de oliva virgen extra, que siempre le da ese toque premium.

Comida: pasta integral con albóndigas de pollo

A mediodía, escoge una pasta integral en lugar de refinada, para hacer una versión más saludable del típico plato de pasta. La [pasta integral de remolacha Eroski](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/26221929-pasta-integral-strozzapreti-con-remolacha-eroski-caja-25>], acompañada de albóndigas de pollo y [salsa de tomate](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/14881973-salsa-de-tomate-eroski-seleqtia-frasco-350-g/>], es un plato saciante, delicioso y con unas 490 kcal.

Cena: filete de merluza al horno con patatas panaderas

Para tu noche de jueves, una cena ligera y sabrosa por menos de 350 kcal, un plato elegante, pero sin tener que complicarte demasiado la vida. Tan solo debes precalentar el horno a 150°, salpimentar y rociar con aceite unas cuantas rodajas de patatas junto con los [filetes de merluza sin piel](#), [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/201301-filete-de-merluza-sin-piel-eroski-bolsa-540-g/>] y cortar a láminas unos dientes de [ajo blanco](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/15380470-ajo-blanco-malla-400-g/>] para darle ese toque especial al pescado. Para hacer la cocción perfecta, hornea 30 minutos antes la guarnición y después añade la merluza con el ajo otros 10 minutos.

Viernes: pechuga de pavo y pizza

Desayuno: zumo de naranja y tostadas con pavo

¡Por fin es viernes, y el cuerpo lo sabe! Es normal sentir un poco de cansancio tras la semana y tu cuerpo necesita un empujón para afrontar la última jornada. Para eso, disfruta de un buen zumo de naranja, preferiblemente recién exprimido, y unas tostadas de [pavo reducido en sal](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17301508-pechuga-de-pavo-reducida-en-sal-eroski-bandeja-150-g/>]. Este desayuno completo te dará esa fuente de vitaminas, proteínas e hidratos necesarios para terminar la semana con una buena dosis de energía.

Comida: ensalada con bonito

Este plato al mediodía siempre apetece, porque es fácil de preparar, da esa sensación de frescor y te hace sentir ligero para poder terminar las últimas horas de la jornada sin sentirte copioso. Como base, puedes utilizar cualquier tipo de lechuga, añadirle todo tipo de condimentos, como [maíz bio](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/19460922-maiz-eroski-bio-pack-2x140-g/>], que le da dulzor al plato

y, como fuente de proteína, el [bonito del norte en aceite de oliva](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/1391739-bonito-del-norte-en-aceite-de-oliva-eroski-frasco-400-g/>] , rico en aceites omega-3, grasas saturadas e insaturadas, las cuales ayudan a combatir el colesterol y a proteger tu corazón.

Cena: pizza casera con verduras

Ahora sí, ha llegado nuestro momento de relajarnos en casa y celebrar que comienza el fin de semana y, ¿qué mejor que una pizza? Da igual si el plan es solo o en compañía, este plato siempre será bienvenido.

Extiende tu [masa de pizza](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/15897861-masa-de-pizza-eroski-paquete-260-g/>] en la parrilla del horno, ponle una buena [capa de tomate](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25453747-salsa-de-tomate-para-pizza-eroski-frasco-300-g/>] y tu queso preferido. Para no olvidar tu lado más fit, decora la pizza con cualquier verdura que tengas en la nevera. En cuestión de 10 minutos, tienes tu plato listo.

Sábado: arroz con verduras y sopa

Desayuno: tortitas de avena con fruta

El sábado es el día perfecto para estar más tiempo en la cocina y hacer platos más creativos y apetecibles. Aprovecha la mañana del sábado para preparar unas tortitas de avena con fruta fresca y un toque de [miel](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22434211-miel-jalea-real-eroski-dosificador-350-g/>]. Como recomendación, puedes añadirle rodajas de plátano, fresas o arándanos.

Comida: arroz integral con verduras

¿Te atreves a hacer una paella de arroz integral y verduras? Nada puede salir mal. Tan solo debes cambiar el arroz común por [arroz integral](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22383343-arroz-integral-eroski-paquete-1-kg/>] y acordarte de que el tiempo de cocción es de 30 a 40 minutos, dependiendo del tipo y la cantidad. Como verduras puedes usar: [guisantes](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25882408-guisantes-muy-tiernos-seleqtia-bolsa-300-g/>], cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y calabacín.

Cena: sopa maravilla con pollo

Acabar el día con una sopa caliente, puede que sea la mayor de las suertes. Sofríe un poco la cebolla, la zanahoria y el pollo, para darle más sabor a la sopa. Añade [caldo de verduras](#) [[https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25882408-guisantes-muy-tiernos-seleqtia-bolsa-300-g/](#)]

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/4840666-caldo-de-verduras-eroski-brik-1-litro/>] y deja hervir unos 20 minutos. ¡Incorpora la [pasta maravilla](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/2685873-pasta-maravilla-eroski-paquete-500-g/>], 5 minutos más y listo!

Domingo: salchichas veggie y lentejas estofadas

Desayuno: huevos revueltos con salchichas

Los huevos revueltos con salchichas son un desayuno típico de Latinoamérica y Estados Unidos, pero por qué no tener un desayuno especial de domingo. Si quieres, lo puedes preparar en su versión más sana con las [salchichas veggies](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25576174-salchicha-veggie-alemana-eroski-sobre-200-g/>] y poco aceite.

Comida: lentejas estofadas con arroz

Un buen potaje de lentejas siempre es bienvenido. La combinación de lentejas y arroz es perfecta porque activan el hierro. La preparación es muy simple: sofríe cualquier carne que te haya sobrado de la semana, añade cebolla, zanahoria y patata. Cúbrelo todo con agua, que hierva 30 minutos y los últimos 10, vierte el bote de [lentejas cocidas](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23429525-lenteja-cocida-eroski-bio-frasco-400-g/>]. En no más de 40 minutos tienes el plato listo.

Cena: hamburguesas

¡Domingo de fast food casero! Prepárate la mejor de las [hamburguesas de ternera](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24548729-hamburguesa-de-ternera-e-seleqtia-bandeja-4-uds-480-g/>] con lechuga, tomate y queso light con patatas en la airfryer. Algo rápido, sencillo y superapetecible.



Planificación de menú semanal: cómo organizar tus comidas de manera saludable [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00040.xml>]

Organizar comidas equilibradas semanalmente es una estrategia clave para ahorrar tiempo, dinero, desperdicio alimentario y poder comer saludable. Hazte con estas ideas de menús saludables y empieza a planificar el menú semanal.