



## PANEL DE CONTROL DEL AYUDANTE DE COCINA ONLINE

Para estar menos tiempo en la cocina y tener más tiempo para ti

**Platos Plis Plas**  
Inma Rodríguez – Coach de cocina  
Servicio Ayudante de Cocina Online

**PREVISIÓN DE CONDICIONANTES DEL TIEMPO DISPONIBLE:** Anota aquí, cada día, lo que puede condicionar el tiempo que podrás dedicar a la cocina (trabajo, gestiones, compromisos, actividades, etc.)

Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes - Plan semanal
--------	---------	-------	--------	-----------	--------	------------------------

### Plan de menús para la semana del 26 de Septiembre al 2 de Octubre de 2016

#### CONTROL DEL EQUILIBRIO NUTRICIONAL\*

Si modificas el Plan del Coach y no quieres correr riesgos de carencias alimentarias, hazlo con menús completos y procura que, en conjunto, tu nuevo Plan contenga alimentos de todas las categorías que se indican AQUÍ.

categorías de alimentos: 1:carnes - 2:aves - 3:pecados - 4:huevos - 5:legumbres - 6:pastas - 7:arroz - 8:verduras - 9:frutas - 10:lacteos

Sábado		Domingo		Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
tiempo menú previsto	40'	tiempo menú previsto	40'	tiempo menú previsto	25'	tiempo menú previsto	25'	tiempo menú previsto	25'	tiempo menú previsto	40'	tiempo menú previsto	40'	
comida	Pollo al horno y Milhojas de berenjena - Nueces con miel y nata		Lasaña de pescado y Ensalada de fresas y vinagreta de sésamo - Flan de cacao		Merluza a la sidra y Guisantes estilo hindú - Brocheta de fruta con chocolate		Arroz caldoso con setas y Cogollos con anchoas - Cuajada con miel		Spaghetti todo en uno y Ensalada de la casa - Postre de naranja y zanahoria		Huevos al plato con patatas y Judías verdes con berberechos - Manzana asada con frutos rojos		Crema de alubias con jamón y Buñuelos de calabacín. Requesón con fruta en almibar	
tiempo menú previsto	10'	tiempo menú previsto	10'	tiempo menú previsto	10'	tiempo menú previsto	25'	tiempo menú previsto	10'	tiempo menú previsto	10'	tiempo menú previsto	10'	
cena	Pan Arlequin		Ensalada templada de higos		Huevos con champiñones		Patatas rellenas		Ensalada de pavo y piña		Ensalada de cous-cous y sardinas		Aguacates rellenos de atún	

#### Control para el aprovechamiento de comidas y reposición de productos de despensa en la próxima compra

Comida sobrante guardada en la nevera	fecha límite de consumo	Comida hecha guardada en tu congelador	fecha límite de consumo	Productos empezados que se estropean**	Productos de despensa a reponer

\*\* Para utilizar los productos empezados y evitar que caduquen o se estropeen, pon en el buscador del blog el nombre del producto empezado y te saldrán los menús que puedes planificar con ese producto.