Menú semanal

Semana del _____

olivi

	COMIDA	CENA	MERIENDA / NOTAS
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

LISTA DE LA COMPRA

Truco: cinco cenas cocinadas, una noche de sobras y una libre. Apunta a la derecha lo que falta y ya tienes la lista.

Semana de ejemplo

olivi

	COMIDA	CENA	MERIENDA / NOTAS
Lunes	Lentejas con verduras	Pollo al horno con patatas y pimientos	Fruta
Martes	Sobras de pollo con ensalada	Tortilla de patatas y ensalada	Yogur
Miércoles	Tortilla en bocadillo	Macarrones con tomate y atún	Queso y colines
Jueves	Crema de calabacín y pan	Merluza al horno con arroz	Zanahoria y hummus
Viernes	Bocadillo de jamón y tomate	Pizza casera, noche fácil	Fruta
Sábado	Ensalada de garbanzos	Guiso de ternera con patatas (olla grande)	Bizcocho casero
Domingo	Sobras del guiso	Sopa y tostadas: se vacía la nevera	Compota

LISTA DE LA COMPRA

- Pollo, merluza, ternera para guisar
- Patatas, pimientos, calabacín, zanahorias
- Arroz, macarrones, pan
- Huevos, queso, yogures
- Atún en lata, lentejas, garbanzos
- Tomate triturado
- Masa de pizza, mozzarella
- Jamón, fruta de temporada

Truco: cinco cenas cocinadas, una noche de sobras y una libre. Apunta a la derecha lo que falta y ya tienes la lista.

Tu plan, también en el bolsillo

En papel es perfecto para la nevera. Con la app Olivi, te acompaña al súper.

olivi

- Planifica la semana en unos toques
- La lista de la compra se hace sola, ordenada por secciones
- Importa recetas de una web, una foto o un vídeo

Descarga Olivi para iPhone

Disponible en español

App Store

Descarga Olivi para Android

Disponible en español

Google Play

Apunta la cámara del móvil al código.