

# Menú semanal con recetas saludables: qué cocinar del lunes 30 de marzo al domingo 5 de abril, día por día

30/03/2026



Planificar las comidas de la semana no tiene por qué ser complicado: con **recetas simples, nutritivas y rindidoras**, este menú día por día te ayuda a organizarte mejor, comer más saludable y ahorrar tiempo en la cocina.

Un **menú semanal con recetas saludables** permite combinar de forma equilibrada **proteínas, carbohidratos y verduras** sin caer en la monotonía. La clave está en elegir preparaciones fáciles, con ingredientes accesibles y técnicas de cocción prácticas como el horno, la plancha o el vapor.



Menú semanal saludable. Foto: Gemini IA.

## Menú semanal del lunes 30 de marzo al domingo 5 de abril

### Lunes 30: Tarta de pollo y puerro

Una opción casera y rendidora, con pollo desmenuzado, puerro salteado y una base liviana, ideal para arrancar la semana.



Tarta de verduras. Foto: Freepik.

## **Martes 31: Fideos integrales con verduras salteadas**

Pasta más nutritiva combinada con verduras de estación salteadas, un plato rápido y equilibrado.

## **Miércoles 1: Omelette de queso y espinaca con ensalada de arroz, zanahoria y lentejas**

Liviano pero completo, con proteína del huevo y el queso, más el aporte fresco de la ensalada.



Un delicioso plato de omelette, fácil de preparar y muy sofisticado. Foto: NA.

## **Jueves 2: Pechuga al horno con papas y zanahoria**

Clásico saludable: pollo al horno con vegetales, fácil de hacer y perfecto para una comida nutritiva.



Pavita al horno. Foto: Freepik

## **Viernes 3: Tacos caseros de carne o pollo con verduras**

Una opción versátil y divertida, con rellenos frescos que se pueden adaptar a gusto.



La manera más sencilla de cocinar «rapiditas» integrales. Foto: Unsplash.

## **Sábado 4: Pizza casera con masa integral y vegetales**

Ideal para el fin de semana, más liviana que la tradicional y cargada de vegetales.



Pizza casera con masa integral y vegetales. Foto: Gemini IA.

## **Domingo 5: Pescado al horno con calabaza y batata**

Una comida liviana y nutritiva para cerrar la semana, con sabores suaves y buena combinación de nutrientes.



Menú semanal, comida. Foto: Freepik.

## **Receta de wraps de pollo y verduras: cómo hacer en 15 minutos una vianda deliciosa para el trabajo o la escuela**

La idea del **wrap de pollo** es comer sano y variado, la combinación consta de: una proteína + ensalada o verdes (siempre conviene cortarlos finito para que sea más fácil

comerlo) + una salsa o condimento, ¡y listo!



Si estás pensando en comer rico y que sea sano, los wraps de pollo son la solución! Foto: Imagen creada con Gemini IA

A la hora de hacer las pechugas es importante **calentar bien la plancha**, y sazonar las piezas de **pollo**. Una vez doradas, lo mejor es cortarla en tiras o en cubos pequeños.

Para la **masa de los wraps**, puedes utilizar las tapas de empanadas y cocinarlas al horno o una sartén. Llevará pocos minutos, pero es importante que no queden crocantes porque no podremos darle forma al wrap.

Ahora te facilitaremos los detalles y cantidades para hacer esta gran [receta](#) de verano. Toma nota de los detalles para comer estos iricos wraps de pollo!

## Ingredientes para hacer los wraps de pollo para dos personas

- 4 masas para wraps
- 400 gramos de pechuga de pollo
- 80 gramos de lechuga
- 80 gramos de repollo
- 1 cucharada de mayonesa

- 1 cucharadita de mostaza
- Sal, pimienta y limón a gusto



Recuerda condimentar las pechugas de pollo para que quede bien rico el wrap. Foto: Imagen creada con Gemini IA

## Intrucciones paso a paso para armar wraps de pollo

### La solución a tus viandas para la oficina

1. Lavamos las verduras que utilizaremos en los wraps. Colocamos un poco de agua y unas gotitas de vinagre. Escurrimos.
2. Luego cortamos la lechuga y el repollo bien finito, reservamos en un recipiente.
3. Preparamos el pollo, condimentamos con un poco de sal y pimienta, preparamos la plancha con un poco de aceite y cocinamos.
4. Cortamos en tiras el pollo y reservamos.
5. Preparamos la salsa para la ensalada, mezclamos en un recipiente las cantidades indicadas y mezclamos las verduras.
6. Tomamos una masa, colocamos en línea las tiras de pollo

y la ensalada. Enrollamos iy listo!

## Cómo armar un plato completo y nutritivo

La nutricionista Sofía Martínez (@nutri.sm) nos enseña a armar un plato completo:



Cómo armar un plato completo. Foto: Instagram @nutri.sm

- **$\frac{1}{2}$  plato de vegetales:** todos menos papa, choclo, batata y mandioca. Intenta incluir variedad de colores para obtener más vitaminas.
- **$\frac{1}{4}$  plato de carbohidratos:** papa, batata, choclo, mandioca, cereales (arroz integral, yamaní, pastas, masas) y legumbres.
- **$\frac{1}{4}$  plato de proteínas:** de origen animal (carne, pollo, pescado, cerdo, huevo) o vegetal (tofu, tempeh, seitán, soja texturizada, legumbres, levadura nutricional).
- **Grasas saludables:** palta, frutos secos, aceites vegetales, aceitunas.

Fuente: Canal 26