Bilingual Weekly Meal & Grocery Planner

Planificador bilingüe semanal de comidas y compras

Plan breakfast, lunch and dinner for the whole week — and the grocery list builds itself, grouped by store section. A Google Sheets / Excel template, English first with Spanish right after, with a full example week included.

Planifica el desayuno, el almuerzo y la cena de toda la semana — y la lista de compras se arma sola, agrupada por sección de la tienda. Una plantilla para Google Sheets / Excel, inglés primero con el español al lado, con una semana de ejemplo completa incluida.

THIS FREE SAMPLE (5 pages) shows the real example week inside the planner: the menu, its ingredients and the grocery list they build. · ESTA MUESTRA GRATIS (5 páginas) enseña la semana de ejemplo real del planificador: el menú, sus ingredientes y la lista de compras que arman.

The example week — Weekly Menu

La semana de ejemplo — Menú semanal

Day · Día	Breakfast · Desayuno	Lunch · Almuerzo	Dinner · Cena
Monday · Lunes	Oatmeal with banana · Avena con guineo	Chicken soup · Sopa de pollo	Grilled chicken, rice & beans · Pollo a la plancha, arroz y habichuelas
Tuesday · Martes	Eggs & toast · Huevos y tostada	Turkey sandwich · Sándwich de pavo	Pasta with tomato sauce · Pasta con salsa de tomate
Wednesday · Miércoles	Yogurt with apple · Yogur con manzana	Rice & bean bowls · Bowls de arroz y habichuelas	Baked fish & potatoes · Pescado al horno y papas
Thursday · Jueves	Pancakes · Panqueques	Lentil soup · Sopa de lentejas	Turkey tacos · Tacos de pavo
Friday · Viernes	Fruit smoothie · Batido de frutas	Cheese quesadillas · Quesadillas de queso	Homemade pizza · Pizza casera
Saturday · Sábado	Eggs & pancakes · Huevos y panqueques	Chicken salad · Ensalada de pollo	BBQ chicken & corn · Pollo a la barbacoa y maíz
Sunday · Domingo	French toast · Tostadas francesas	Leftover buffet · Buffet de sobras	Roast chicken & vegetables · Pollo asado y vegetales

The example week — Ingredients

La semana de ejemplo — Ingredientes

Ingredient · Ingrediente	Qty · Cantidad	Section · Sección
Rolled oats · Avena	1 bag · 1 bolsa	Pantry
Bananas · Guineos	7	Produce
Milk · Leche	1 gal · 1 galón	Dairy & Eggs
Eggs · Huevos	18	Dairy & Eggs
Bread · Pan	1 loaf · 1 barra	Bakery
Chicken breast · Pechuga de pollo	4 lb	Meat & Fish
Rice · Arroz	1 bag · 1 bolsa	Pantry
Black beans · Habichuelas negras	2 cans · 2 latas	Pantry
Ground turkey · Pavo molido	2 lb	Meat & Fish
Pasta	1 box · 1 caja	Pantry
Tomato sauce · Salsa de tomate	2 jars · 2 frascos	Pantry
White fish fillets · Filetes de pescado blanco	2 lb	Meat & Fish
Potatoes · Papas	5 lb	Produce
Lentils · Lentejas	1 bag · 1 bolsa	Pantry
Tortillas	2 packs · 2 paquetes	Bakery
Cheese · Queso	1 lb	Dairy & Eggs
Yogurt · Yogur	1 tub · 1 envase	Dairy & Eggs
Apples · Manzanas	6	Produce
Frozen mixed berries · Frutas del bosque congeladas	1 bag · 1 bolsa	Frozen
Frozen corn · Maíz congelado	1 bag · 1 bolsa	Frozen
Pizza dough · Masa de pizza	1 pack · 1 paquete	Bakery
Lettuce · Lechuga	1 head · 1 cabeza	Produce
Tomatoes · Tomates	6	Produce
Onions · Cebollas	4	Produce
Carrots · Zanahorias	1 bag · 1 bolsa	Produce
Orange juice · Jugo de naranja	1 carton · 1 envase	Drinks
Butter · Mantequilla	1 stick · 1 barra	Dairy & Eggs
Flour · Harina	1 bag · 1 bolsa	Pantry

Each ingredient carries its store section — that is all the planner needs to build the list. · Cada ingrediente lleva su sección de la tienda: eso es todo lo que el planificador necesita para armar la lista.

The list builds itself — by section

La lista se arma sola — por sección

Produce · Frutas y verduras

Bananas · Guineos (7) · Potatoes · Papas (5 lb) · Apples · Manzanas (6) · Lettuce · Lechuga (1 head · 1 cabeza) · Tomatoes · Tomates (6) · Onions · Cebollas (4) · Carrots · Zanahorias (1 bag · 1 bolsa)

Dairy & Eggs · Lácteos y huevos

Milk · Leche (1 gal · 1 galón) · Eggs · Huevos (18) · Cheese · Queso (1 lb) · Yogurt · Yogur (1 tub · 1 envase) · Butter · Mantequilla (1 stick · 1 barra)

Meat & Fish · Carnes y pescados

Chicken breast · Pechuga de pollo (4 lb) · Ground turkey · Pavo molido (2 lb) · White fish fillets · Filetes de pescado blanco (2 lb)

Bakery · Panadería

Bread · Pan (1 loaf · 1 barra) · Tortillas (2 packs · 2 paquetes) · Pizza dough · Masa de pizza (1 pack · 1 paquete)

Pantry · Despensa

Rolled oats · Avena (1 bag · 1 bolsa) · Rice · Arroz (1 bag · 1 bolsa) · Black beans · Habichuelas negras (2 cans · 2 latas) · Pasta (1 box · 1 caja) · Tomato sauce · Salsa de tomate (2 jars · 2 frascos) · Lentils · Lentejas (1 bag · 1 bolsa) · Flour · Harina (1 bag · 1 bolsa)

Frozen · Congelados

Frozen mixed berries · Frutas del bosque congeladas (1 bag · 1 bolsa) · Frozen corn · Maíz congelado (1 bag · 1 bolsa)

Drinks · Bebidas

Orange juice · Jugo de naranja (1 carton · 1 envase)

How it works · Cómo funciona

Three steps · Tres pasos

1. Plan the week in the «Weekly Menu» sheet: breakfast, lunch and dinner for each day.
2. List what you need in the «Ingredients» sheet and pick the store section for each item.
3. The «Grocery List» sheet builds itself — every ingredient under its section, ready to shop aisle by aisle.

1. Planifica la semana en la hoja «Weekly Menu»: desayuno, almuerzo y cena de cada día.
2. Anota lo que necesitas en la hoja «Ingredients» y elige la sección de la tienda para cada artículo.
3. La hoja «Grocery List» se arma sola: cada ingrediente bajo su sección, listo para comprar pasillo a pasillo.

An organizer only: every family enters its own meals, allergies and budget in its own copy — MKLDesignsShop never receives your data. · Es solo un organizador: cada familia pone sus comidas, alergias y presupuesto en su propia copia; MKLDesignsShop nunca recibe tus datos.

Get the full planner at mkldesignsshop.com · El planificador completo está en mkldesignsshop.com