

PLAN SEMANAL DE COMIDAS

Semana del _____

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

LISTA DE COMPRAS

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

PARA PREPARAR ANTES

NOTAS
