

Plan de comidas semanal

	Desayuno 	Almuerzo 	Cena 	Merienda 
Lunes Fecha: _____				
Martes Fecha: _____				
Miércoles Fecha: _____				
Jueves Fecha: _____				
Viernes Fecha: _____				
Sábado Fecha: _____				
Domingo Fecha: _____				



Lista para el plan de comidas

Qué necesito para preparar mis comidas:

















Lista de compras:


