Menú Semanal

	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	AGUA 💧💧💧💧💧💧💧	FRUTAS 🍎🍎🍎🍎🍎	
Martes	AGUA 💧💧💧💧💧💧💧	FRUTAS 🍎🍎🍎🍎🍎	
Miércoles	AGUA 💧💧💧💧💧💧💧	FRUTAS 🍎🍎🍎🍎🍎	
Jueves	AGUA 💧💧💧💧💧💧💧	FRUTAS 🍎🍎🍎🍎🍎	
Viernes	AGUA 💧💧💧💧💧💧💧	FRUTAS 🍎🍎🍎🍎🍎	
Sábado	AGUA 💧💧💧💧💧💧💧	FRUTAS 🍎🍎🍎🍎🍎	
Domingo	AGUA 💧💧💧💧💧💧💧	FRUTAS 🍎🍎🍎🍎🍎	

Tecnoapuntes.com

Semana: .....

Objetivo: .....

Lista de la compra

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Notas