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