



menu Semanal

LUNES

Desayuno:

.....

Comida:

.....

Cena:

.....

MARTES

Desayuno:

.....

Comida:

.....

Cena:

.....

MIÉRCOLES

Desayuno:

.....

Comida:

.....

Cena:

.....

JUEVES

Desayuno:

.....

Comida:

.....

Cena:

.....

VIERNES

Desayuno:

.....

Comida:

.....

Cena:

.....

SÁBADO

Desayuno:

.....

Comida:

.....

Cena:

.....

DOMINGO

Desayuno:

.....

Comida:

.....

Cena:

.....

Picoteo

.....

LISTA DE LA COMPRA

Items

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Items

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

