



# 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

.....

.....

.....

.....

.....

