

Mi Food Plan

Semana: _____

Disfruta
& Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Desayuno



Comida



Merienda



Cena

Tips: Verifica las actividades de la familia y adapta el menú a vuestra agenda. Deja una o dos comidas libres en el fin de semana.

Mi próxima entrega

Tengo

Comprar

• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

Añade los productos a tu próximo pedido:

