

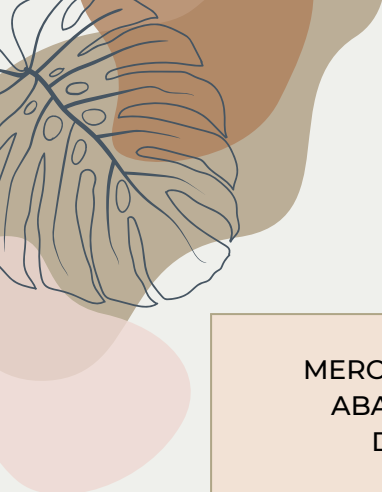


MENÚ SEMANAL



SEMANA / MES: _____

	LUNES DÍA:	MARTES DÍA:	MIÉRCOLES DÍA:	JUEVES DÍA:	VIERNES DÍA:	SÁBADO DÍA:	DOMINGO DÍA:
Desayuno							
Almuerzo							
Comida							
Merienda							
Cena							



LISTA DE LA COMPRA



MERCADO DE ABASTOS. DÍA:	COMERCIO DE PROXIMIDAD. DÍA:	TIENDA BIO. DÍA:	SUPERMERCADO. DÍA:	OTROS. DÍA:	OTROS. DÍA:	OTROS. DÍA:	OTROS. DÍA: