Planificador de comidas con lista de compras

Anota el menú y, al lado, todo lo que necesitas comprar

Menú de la semana

Lunes

Comida _____

Cena _____

Martes

Comida _____

Cena _____

Miércoles

Comida _____

Cena _____

Jueves

Comida _____

Cena _____

Viernes

Comida _____

Cena _____

Sábado

Comida _____

Cena _____

Domingo

Comida _____

Cena _____

Lista de compras

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____