

MENÚ SEMANAL

MES _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
CENA							

LISTA DE LA COMPRA

mi

MENÚ SEMANTAL

★ Mes _____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

DESAYUNO

COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO							
COMIDA							
CENA							

receta #

NOMBRE _____ Porciones _____



tiempo
preparación _____

Procedimiento

Ingredientes
