

# MENÜ PLANNER SEMANAL

Café \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_    Lanche \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_    Almoço \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_    Lanche \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_    Jantar \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_    Ceia \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

Segunda						
Terça						
Quarta						
Quinta						
Sexta						
Sábado						
Domingo						

Lista de Compras

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

