

1

PLAN DE COMIDAS SEMANAL

2

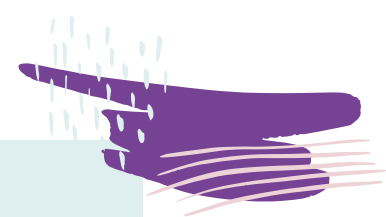
PLAN DE COMIDAS MENSUAL

3

COMPRAS SEMANALES

Planea tus comidas con estos planners que hemos diseñado para ti, ¿cuáles son los beneficios?

1. Tendrás claridad en el menú.
2. Menos estrés.
3. Probar nuevas recetas.
4. Tiempo de calidad con tu familia.
5. Administrar tu presupuesto.
6. Imprime las hojas y enmícalas para poder pintar sobre ellas varias veces.

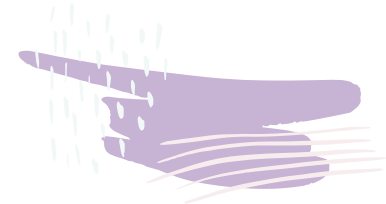


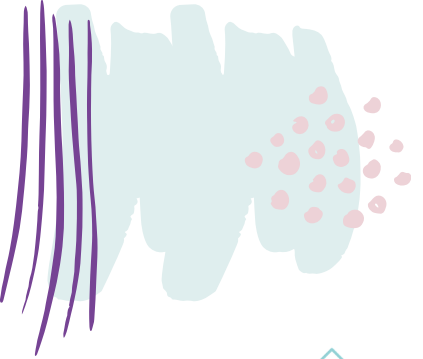


Invita a la familia a planear

Sugerencia: anota cantidades de comida para hacer totales y con eso hacer las compras del súper.

LUNES			MARTES		
Desayuno	Comida	Cena	Desayuno	Comida	Cena
MIÉRCOLES			JUEVES		
Desayuno	Comida	Cena	Desayuno	Comida	Cena
VIERNES			SÁBADO		
Desayuno	Comida	Cena	Desayuno	Comida	Cena
DOMINGO			RECETA DE LA SEMANA		
Desayuno	Comida	Cena	Desayuno	Comida	Cena





Invita a la familia a planear

Sugerencia: anota cantidades de comida para hacer totales y con eso hacer las compras del súper.

Escribe generales si no tienes certeza aún del menú.

SEMANA 1

Desayuno Comida Cena

SEMANA 2

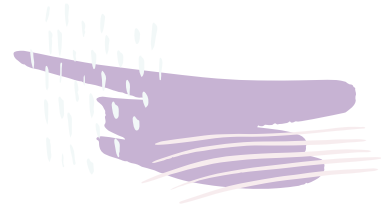
Desayuno Comida Cena

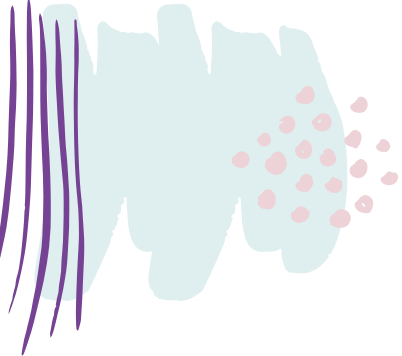
SEMANA 3

Desayuno Comida Cena

SEMANA 4

Desayuno Comida Cena





Sugerencia: haz un rondín de 20 minutos por toda la casa para saber qué se necesita: jabón en baños, lavatrastes, aromatizantes, etc. en ocasiones estos se olvidan. No olvides darte una vuelta por el refrigerador.

FRUTAS:

Producto

Cantidad

VERDURAS:

Producto

Cantidad

PESCADO, CARNE O POLLO:

Producto

Cantidad

ESPECIAS Y BOTANAS

Producto

Cantidad

LÁCTEOS:

Producto

Cantidad

BEBIDAS:

Producto

Cantidad

ASEO PERSONAL:

Producto

Cantidad

LIMPIEZA:

Producto

Cantidad

