



PLANNING MENSUAL: MES DE

"Haz tu vida más fácil, penaliza tu propio menú de comidas para el mes y olvídate cada día de pensar que vas a comer"

		SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4	
		COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA
LUNES	1ºPLATO								
	2ºPLATO								
	POSTRE								
MARTES	1ºPLATO								
	2ºPLATO								
	POSTRE								
MIÉRCOLES	1ºPLATO								
	2ºPLATO								
	POSTRE								
JUEVES	1ºPLATO								
	2ºPLATO								
	POSTRE								
VIERNES	1ºPLATO								
	2ºPLATO								
	POSTRE								
SÁBADO	1ºPLATO								
	2ºPLATO								
	POSTRE								
DOMINGO	1ºPLATO								
	2ºPLATO								
	POSTRE								