# Menú

Semana _____

| | Desayuno | Comida | Cena | Tentempiés |
|---|---|---|---|---|
| lun | | | | |
| mar | | | | |
| mié | | | | |
| jue | | | | |
| vie | | | | |
| sáb | | | | |
| dom | | | | |

## Lista de la compra

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____