

O cardápio da semana

Semana de _____ a _____



	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				

LISTA DE COMPRAS			
Hortifrúti	Mercearia	Carnes e frios	Casa e limpeza
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐