PLANEA TUS COMIDAS Y *la Lista de Compras*

CONSEJOS

- Haz una lista de compras basada en lo que cocinarás.
- Anota cuando saldrás a comer o usarás comida sobrante.
- Revisa la alacena, refrigerador y congelador para ver que ingredientes ya tienes.
- Incluye las cantidades de ingredientes.

MENÚ SEMANAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

INGREDIENTES

- [ ] TRAIGO MIS BOLSAS REUTILIZABLES CONMIGO _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____