



# Menú Comidas.

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	7 Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida

**\*NOTA:** Este menú debe llenarse con los productos que están en tu nevera y las preferencias de tu casa. Imprímelo, llénalo con palabras CLAVE y ponlo en un lugar visible en tu cocina (en la nevera puede ser). En el círculo pon los días del mes correspondiente.

Debe diligenciarse el primer día de cada semana y es mejor si lo haces en equipo (si tienes pareja o persona que te ayuda con el aseo) **Estar organizado es SIMPLE... GET SIMPLE**



@GETSIMPLECOLOMBIA

#GETSIMPLEACADEMY

310-2389865