

# MENÚ SEMANAL

*y Lista de la compra*

Haz tu compra de una vez y evita el caos diario en la  
cocina.

Masa de Madre

# MENÚ SEMANAL

DÍA	COMIDA	CENA	¿FALTA ALGO?
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

# LISTA DE LA COMPRA

CATEGORÍA	PRODUCTOS
FRUTAS/VERDURAS	
CARNE/PESCADO/HUEVOS	
LÁCTEOS	
GRANOS/CEREALES	
CONSERVAS/ESPECIAS	
LIMPIEZA HOGAR	
OTROS	