

CARDAPIO SEMANAL



DIA	CAFE DA MANHA	LANCHE	JANTAR	LISTA DE COMPRAS
S				
T				
Q				
Q				
S				
S				
D				

GELADEIRA

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



DISPENSA

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

SEGUNDA	
1	
2	
3	
4	

TERÇA	
1	
2	
3	
4	

QUARTA	
1	
2	
3	
4	

QUINTA	
1	
2	
3	
4	

SEXTA	
1	
2	
3	
4	

SABADO	
1	
2	
3	
4	

DOMINGO	
1	
2	
3	
4	

ANOTACOES	





QUADRO DE TAREFAS DIARIAS

SEAMANA

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

HORA

[illegible]