Mi Plan de las Comidas

La semana del _____/_____al____/_____
día/mes día/mes

Planificar las comidas sirve como modo de reducir el desperdicio de alimentos. Así se ahorra tiempo y dinero. Sírvase de esta tabla para planificar sus comidas de la semana. Decida lo que preparará ese día. Anote los platos que forman cada comida. **Revise lo que ya tiene a la mano en la cocina, la nevera y el congelador antes de salir de compras.** Redacte su lista de compras según la sección "Lo Que Me Falta".

NO FOOD LEFT BEHIND - CORVALLIS -

(Ya No Desperdiciemos Alimentos - Corvallis)

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Bocadillos							
Preparar/ Cocinar de Antemano:							

Comidas que Preparar	Lo Que Tengo a la Mano	Lo Que Me Falta
Ej: Tacos	Tortillas, frijoles, salsa	Carne molida, queso, cebolla

https://NoFoodLeftBehindCorvallis.org/