



PLANIFICADOR DE COMIDAS

DESDE: / / HASTA: / /

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	TENTEMPÍES
LUN.				
MAR.				
MIÉ.				
JUE.				
VIE.				
SÁB.				
DOM.				

ELIGE TUS RECETAS

● _____
● _____
● _____
● _____
● _____
● _____

● _____
● _____
● _____
● _____
● _____
● _____

● _____
● _____
● _____
● _____
● _____
● _____





Actividad 39: Planificador de comidas

LISTA DE LA COMPRA

● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____

OBJETIVOS DEL PLAN DE COMIDAS

● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____

REVISAR TU HORARIO

¿CUÁNDO TENDRÁS TIEMPO PARA PREPARAR LA COMIDA?

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	TENTEMPÍES
LUN.				
MAR.				
MIÉ.				
JUE.				
VIE.				
SÁB.				
DOM.				



¡COME, DISFRUTA Y REPITE!



Cofinanciado por
la Unión Europea

El Programa Erasmus+ cuenta con el apoyo de la Comisión Europea. No obstante, la Comisión Europea y la Agencia Nacional Turca no se hacen responsables de las opiniones aquí expresadas. Proyecto n.º: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188