

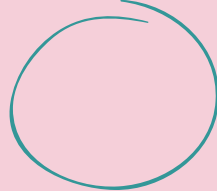







Planejamento de refeição semanal

Semana: _____

Comprar:	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
	ALMOÇO						
	JANTAR						
	LANCHE/SOBREMESA						
Anotações: 	9:00						
	12:00						
	20:00						
							

Planejamento
de refeição semanal

por

Tati
Godoy

Organize com estilo!