# Menú semanal

Semana del _____

| | Cena | Preparar, sobras, quién cocina |
|---|---|---|
| **Lunes** | | |
| **Martes** | | |
| **Miércoles** | | |
| **Jueves** | | |
| **Viernes** | | |
| **Sábado** | | |
| **Domingo** | | |

Plantilla gratuita de domenu.kalifi.ai. Domenu lo hace en tu iPhone: guarda tus recetas, planifica la semana y suma la lista de la compra.

# Lista de la compra

## Fruta y verdura

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## Carne y pescado

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## Lácteos y huevos

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## Panadería

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## Despensa

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## Congelados

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## Bebidas

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## Todo lo demás

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Plantilla gratuita de domenu.kalifi.ai. Domenu lo hace en tu iPhone: guarda tus recetas, planifica la semana y suma la lista de la compra.