



Plan de compra de alimentos

Calendario Semanal

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Meriendas							

Comentarios:

¿Cuántas frutas y vegetales puedes incluir en tu comida?

¡Intenta que la mayoría de las comidas se vean como MiPlato!