



Dale vida a tu comida y no la dejes caducar

# Plan semanal PARA TODO APROVECHAR **HiperDino**



En vez de pensar en todo lo que te falta, piensa en todo lo que ya tienes

No PERSONAS

## LUNES

DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

OBSERVACIONES

No PERSONAS

## MARTES

DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

OBSERVACIONES

No PERSONAS

## MIÉRCOLES

DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

OBSERVACIONES

No PERSONAS

## JUEVES

DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

OBSERVACIONES

No PERSONAS

## VIERNES

DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

OBSERVACIONES

No PERSONAS

## SÁBADO

DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

OBSERVACIONES

No PERSONAS

## DOMINGO

DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

OBSERVACIONES

Qué tengo y ME GUSTARÍA APROVECHAR