

# Refeições dos Dias Úteis

SEMANA DE \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
SEG					
TER					
QUA					
QUI					
SEX					

**Dica prática** — na quarta-feira, avalie o que sobrou na geladeira e adapte o cardápio de quinta e sexta com base no que precisa ser consumido. Isso reduz o desperdício e economiza dinheiro.

**PROTEÍNAS**

---

---

---

---

**HORTIFRUTI**

---

---

---

---

**OUTROS**

---

---

---

---