



Ementa da Semana

Planner Healthy Bites

SEG

__/__/

Pequeno-almoço : _____

Almoço: _____

Snacks: _____

Jantar: _____

TER

__/__/

Pequeno-almoço : _____

Almoço: _____

Snacks: _____

Jantar: _____

QUA

__/__/

Pequeno-almoço : _____

Almoço: _____

Snacks: _____

Jantar: _____

QUI

__/__/

Pequeno-almoço : _____

Almoço: _____

Snacks: _____

Jantar: _____

SEX

__/__/

Pequeno-almoço : _____

Almoço: _____

Snacks: _____

Jantar: _____

SAB

__/__/

Pequeno-almoço : _____

Almoço: _____

Snacks: _____

Jantar: _____

DOM

__/__/

Pequeno-almoço : _____

Almoço: _____

Snacks: _____

Jantar: _____