# PLANO SEMANAL DE REFEIÇÕES COM ALMOÇO BENTO

Semana de _____

| | Sábado | Domingo |
|---|---|---|
| Pequeno-almoço | | |
| Almoço/Bento | Proteínas<br>Hidratos de carbono<br>Frutas e Snacks<br>Vegetais | Proteínas<br>Hidratos de carbono<br>Frutas e Snacks<br>Vegetais |
| Jantar | | |
| Snacks | | |

Notas

Staples a fazer

Lista de compras/Notas

© Makiko Itoh. For more info see http://justbento.com/weekly-meal-planner-with-bento-lunch