

PLANIFICA LAS COMIDAS

DESAYUNO

COMIDA

MERIENDA

CENA

☐ **LUNES**

AGUA   
RUTINA

☐ **MARTES**

AGUA   
RUTINA

☐ **MIÉRCOLES**

AGUA   
RUTINA

☐ **JUEVES**

AGUA   
RUTINA

☐ **VIERNES**

AGUA   
RUTINA

☐ **SÁBADO**

AGUA   
RUTINA

☐ **DOMINGO**

AGUA   
RUTINA
