

Planejador de cardápios

		Tema	Bebida	Salada	Carne	Vegetais	Amido	Sobremesa
Domingo	Café da manhã							
	Almoço							
	Jantar							
Segunda-feira	Café da manhã							
	Almoço							
	Jantar							
Terça-feira	Café da manhã							
	Almoço							
	Jantar							
Quarta-feira	Café da manhã							
	Almoço							
	Jantar							
Quinta-feira	Café da manhã							
	Almoço							
	Jantar							
Sexta-feira	Café da manhã							
	Almoço							
	Jantar							
Sábado	Café da manhã							
	Almoço							
	Jantar							