

LISTAXE DA COMPRA

Planifica o teu menú semanal para loitar contra o desperdicio alimentario:

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

Sábado

Domingo



INGREDIENTES

Apunta aquí todo o que precisas mercar antes de ir á compra:

Carne / Peixe

Verduras

Froita

Lácteos

Refrixerados

Conxelados

Limpeza / Aseo

Despensa

