

Planner Casa & Culinária

Seis folhas para tirar da cabeça o que pesa toda semana: o que cozinhar, o que comprar, o que limpar e o que já tem em casa.

O que tem aqui dentro

- Cardápio da semana — café, almoço e jantar dos sete dias
- Lista de compras — separada por corredor do mercado
- Limpeza da semana — o que fazer em cada dia
- Despensa — o que tem, o que está acabando
- A semana em uma página — tarefas e anotações

Cardápio da semana

Preencher isto no domingo economiza a pergunta das 18h. Deixe pelo menos um dia livre: semana nenhuma sai como o planejado.

	Café da manhã	Almoço	Jantar
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Dica: repita o almoço de um dia no jantar do seguinte. Menos louça, menos decisão.

Lista de compras

Separada por corredor, para você não atravessar o mercado três vezes. Preencha depois do cardápio: a lista sai pronta dele.

Hortifrúti

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Açougue, peixaria e frios

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Não esquecer

Mercearia e secos

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Bebidas e padaria

☐

☐

☐

☐

☐

Limpeza e casa

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Limpeza da semana

A ideia não é limpar a casa toda num dia só. É dividir em tarefas de 20 minutos que cabem em qualquer dia.

Segunda

- ☐ Roupa de cama
- ☐ Banheiro rápido
- ☐ Lixo
- ☐ _____

Terça

- ☐ Aspirar / varrer
- ☐ Espelhos e vidros
- ☐ _____
- ☐ _____

Quarta

- ☐ Geladeira por dentro
- ☐ Bancada da cozinha
- ☐ _____
- ☐ _____

Quinta

- ☐ Banheiro completo
- ☐ Pó nos móveis
- ☐ _____
- ☐ _____

Sexta

- ☐ Chão da casa
- ☐ Roupas lavadas
- ☐ _____
- ☐ _____

Sábado

- ☐ Feira e compras
- ☐ Tarefa do mês
- ☐ _____
- ☐ _____

Domingo

- ☐ Cardápio da semana
- ☐ Descanso
- ☐ _____
- ☐ _____

Uma vez por mês

- ☐ Trocar as toalhas de banho
- ☐ Limpar o filtro do exaustor
- ☐ Descongelar o freezer
- ☐ Lavar as cortinas
- ☐ _____

Dispensa

Anote o que já tem antes de fazer a lista. Metade do desperdício é comprar de novo o que estava no fundo do armário.

Comece pelos que sempre faltam: arroz, feijão, óleo, açúcar, café, sal e papel-toalha.

A semana em uma página

Para o que não é comida nem limpeza: contas, consertos, aniversários, o que você quer lembrar.

As três coisas que importam esta semana

Compromissos

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

Anotações