

Planner Settimanale

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

NOTE



Planner giornaliero

DATA:

OBIETTIVI DI OGGI

TO-DO LIST

NOTE



Piano dei pasti e della spesa

MEAL PLANNER

LUNEDÌ

MARTEDÌ

LISTA DELLA
SPESA

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

IDEE



MEAL PLANNER DELLA SETTIMANA

COLAZIONE

PRANZO

CENA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



CHECKLIST E LISTA DELLA SPESA

- ☐ Frutta
- ☐ Verdura
- ☐ Pasta
- ☐ Pane
- ☐ legumi
- ☐ Passata di pomodoro
- ☐ Riso
- ☐ Cereali (farro, orzo...)
- ☐ Yoghurt
- ☐ Fiocchi di avena
- ☐ Biscotti
- ☐ Latte
- ☐ Formaggi
- ☐ Uova
- ☐ Caffè
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LISTA DELLA SPESA



APRILE 2020

L **M** **M** **G** **V** **S** **D**



NOTE



MAGGIO 2020

L M M G V S D



NOTE



GIUGNO 2020

L

M

M

G

V

S

D



NOTE



Timetable Settimanale

MATTINA

POMERIGGIO

SERA

EXTRA

DOMENICA

SABATO

VENERDÌ

GIOVEDÌ

MERCOLEDÌ

MARTEDÌ

LUNEDÌ



IDEE DI ATTIVITÀ PER BAMBINI

- Film Disney e Pixar insieme
- Documentari su animali
- Esperimenti scientifici
- Audiolibri
- Libri
- Giochi educativi



ALTRE IDEE

A large, empty rectangular area for writing additional activity ideas.