

Lista de Compra

www.foodhero.org



Verduras y Frutas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Panes, Arroz y Pasta

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Otros Artículos

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Leche, Yogur y Queso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Frijoles y Alimentos Enlatados

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Carnes, Aves, Mariscos, Huevos

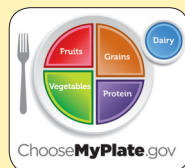
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Alimentos Congelados

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Plan Semanal de Comida

- Lunes** _____
- Martes** _____
- Miércoles** _____
- Jueves** _____
- Viernes** _____
- Sábado** _____
- Domingo** _____



Pagado en parte por Oregon SNAP