

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