



Plano de Ação Diário

Data:

Mais Importante do Dia

1. _____
2. _____
3. _____

Lembretes

1. _____
2. _____
3. _____

Manhã

1. _____
2. _____
3. _____

Tarde

1. _____
2. _____
3. _____

Noite

1. _____
2. _____
3. _____

Cardápio do Dia

Café da Manhã:

1

Lanche:

2

Almoço:

3

Lanche:

Jantar

Ceia:

Rotinas de Limpeza em casa