

# WEEKLY EATING PLAN

month

12345

week number

## DINNERS

	MON /	TUE /	WED /	THU /	FRI /	SAT /	SUN /
MAIN DISH	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>
SIDES	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>
MULTIPLY	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
<div><div></div> = ✓ if multiplying recipe to freeze    <div></div> = to do ahead    <div></div> = ✓ if premade in freezer</div>							
TREAT							

## LUNCHES

Note: side dishes for breakfast & lunch always include fresh produce from fruit & veggie trays

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN

Veggie tray

## BREAKFASTS

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN

Fruit tray

Other snacks