



Octubre

"El momento que da más miedo
es justo antes de empezar"

Stephen King



1	2	3	4	5	6
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

_____ kg
P: _____ cm
C: _____ cm
C: _____ cm
M: _____ cm

Pescado
○○○
Legumbre
○○
Pecados
○○
#ERJ
○



7	8	9	10	11	12	13
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

_____ kg
P: _____ cm
C: _____ cm
C: _____ cm
M: _____ cm

Pescado
○○○
Legumbre
○○
Pecados
○○
#ERJ
○



14 _____ _____ _____ _____	15 _____ _____ _____ _____	16 _____ _____ _____ _____	17 _____ _____ _____ _____	18 _____ _____ _____ _____	19 _____ _____ _____ _____	20 _____ _____ _____ _____
-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------



21 _____ _____ _____ _____	22 _____ _____ _____ _____	23 _____ _____ _____ _____	24 _____ _____ _____ _____	25 _____ _____ _____ _____	26 _____ _____ _____ _____	27 _____ _____ _____ _____
-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------



28 _____ _____ _____ _____	29 _____ _____ _____ _____	30 _____ _____ _____ _____	31 _____ _____ _____ _____
-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------

Notas: _____

____ kg
 P: ____ cm
 C: ____ cm
 C: ____ cm
 M: ____ cm

____ kg
 P: ____ cm
 C: ____ cm
 C: ____ cm
 M: ____ cm

____ kg
 P: ____ cm
 C: ____ cm
 C: ____ cm
 M: ____ cm

Pescado
 ○○○
 Legumbre
 ○○
 Pecados
 ○○
 #ERJ
 ○

Pescado
 ○○○
 Legumbre
 ○○
 Pecados
 ○○
 #ERJ
 ○

Pescado
 ○○○
 Legumbre
 ○○
 Pecados
 ○○
 #ERJ
 ○