

# WEEKLY MEAL PLAN

**M** *Monday*

.....  
.....  
.....

 *Use Up*

.....  
.....  
.....

**T** *Tuesday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**W** *Wednesday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**T** *Thursday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

 *Make Ahead*

**F** *Friday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**S** *Saturday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**S** *Sunday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....