



MONTHLY MEAL PLAN

Everyday THRIFTY

WEEK
1

MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN
B:	B:	B:	B:	B:	B:	B:
L:	L:	L:	L:	L:	L:	L:
D:	D:	D:	D:	D:	D:	D:

WEEK
2

MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN
B:	B:	B:	B:	B:	B:	B:
L:	L:	L:	L:	L:	L:	L:
D:	D:	D:	D:	D:	D:	D:

WEEK
3

MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN
B:	B:	B:	B:	B:	B:	B:
L:	L:	L:	L:	L:	L:	L:
D:	D:	D:	D:	D:	D:	D:

WEEK
4

MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN
B:	B:	B:	B:	B:	B:	B:
L:	L:	L:	L:	L:	L:	L:
D:	D:	D:	D:	D:	D:	D: