

	SEGUNDA-FEIRA
✓	SEPARAR ROUPAS SUJAS
	LAVAR ROUPAS DE CAMA
	LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA
	GUARDAR O QUE NÃO ESTÁ NO LUGAR
	PAGAR CONTAS
	COLOCAR ROUPAS DE CAMA PARA SECAR

	TERÇA-FEIRA
	LAVAR TOALHAS (MESA E BANHO) E PANOS DE CHÃO
	LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA
	GUARDAR O QUE NÃO ESTÁ NO LUGAR
	LIMPAR JANELAS
	LAVAR UM BANHEIRO
	COLOCAR TOALHAS E PANOS DE CHÃO PARA SECAR

	QUARTA-FEIRA
	LAVAR ROUPAS ESCURAS E JEANS
	LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA
	GUARDAR O QUE NÃO ESTÁ NO LUGAR
	LIMPAR VIDROS
	LEVAR UM BANHEIRO
	COLOCAR ROUPAS ESCURAS E JEANS PARA SECAR

	QUINTA-FEIRA
	LAVAR ROUPAS CLARAS E ROUPAS DELICADAS
	LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA
	GUARDAR O QUE NÃO ESTÁ NO LUGAR
	LIMPAR OS CALÇADOS
	LAVAR O BANHEIRO DE VISITAS
	COLOCAR ROUPAS CLARAS E ROUPAS DELICADAS PARA SECAR

	SEXTA-FEIRA
	FAZERT AS COMPRAS DA SEMANA SEGUINTE
	LAVAR ROUPAS ÍNTIMAS
	LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA
	LIMPAR FOGÃO. GELADEIRA E BALCÕES
	TIRAR O PÓ DOS MÓVEIS
	COLOCAR ROUPAS ÍNTIMAS PARA SECAR

	SÁBADO / DOMINGO
	LAVAR A LOUÇA E LIMPAR A MESA
	GUARDAR O QUE NÃO ESTÁ NO LUGAR
	LAVAR O QUINTAL E A GARAGEM
	PASSAR ASPIRADOR E PANO DE CHÃO
	TROCAR LENÇÓIS E TOALHAS DE MESA E BANHO
	PASSAR ROUPAS

	SEGUNDA-FEIRA

	TERÇA-FEIRA

	QUARTA-FEIRA

	QUINTA-FEIRA

	SEXTA-FEIRA

	SÁBADO / DOMINGO