To request translation or disability-related accommodations, please contact us at **DTDcompliance@clackamas.us** | **503-742-4400**.

Si quiere solicitar servicios de traducción o adaptaciones para la discapacidad, contáctenos en/al **DTDcompliance@clackamas.us** | **503-742-4400**.

Чтобы запросить перевод или приспособления, связанные с инвалидностью, пожалуйста, свяжитесь с нами по:
DTDcompliance@clackamas.us | **503-742-4400**.

Щоб попросити переклад або спеціальні послуги для осіб з особливими потребами, зверніться до нас, скориставшись такими контактними даними:
DTDcompliance@clackamas.us | **503-742-4400**.

如需翻译服务或残障相关的协助，请与我们联系：
DTDcompliance@clackamas.us | **503-742-4400**。

Để yêu cầu dịch vụ dịch thuật hoặc điều chỉnh liên quan đến tình trạng khuyết tật, vui lòng liên hệ với chúng tôi qua **DTDcompliance@clackamas.us** | **503-742-4400.**

Clackamas County
www.clackamas.us

PLAN MEALS AND YOUR *Shopping List*

TIPS

- Make a shopping list based on the meals you will cook.
- Note the days you will eat out or you will use leftovers.
- Check your fridge, freezer and cupboards for ingredients.
- Include quanitites for ingredients.

MEAL PLAN

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

SHOPPING LIST

- [ ] BRING MY REUSABLE BAGS WITH ME
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____