

Rotina Semanal de Limpeza

SEGUNDA

- *Fazer as camas
- *Lavar e arrumar a louça
- *Aspirar e lavar o chão
- *Tratar da roupa
- *Arrumar o que está fora do sítio

TERÇA

- *Fazer as camas
- *Lavar e arrumar a louça
- *Limpar a casa-de-banho
- *Arrumar o que está fora do sítio.
- *Limpar a cozinha

QUARTA

- *Fazer as camas
- *Lavar e arrumar a louça
- *Aspirar e lavar o chão
- *Tratar da roupa
- *Arrumar o que está fora do sítio

QUINTA

- *Lavar e arrumar a louça
- Arrumar o que está fora do sítio
- *Limpar o pó
- *Mudar os lençóis

SEXTA

- *Fazer as camas
- *Lavar e arrumar a louça
- *Aspirar e lavar o chão
- *Arrumar o que está fora do sítio
- *Limpar a casa-de-banho

SÁBADO E DOMINGO

- *Fazer compras da semana
- *Planear e cozinhar refeições da semana
- *Descansar