

PLAN DE LIMPIEZA MEDIA JORNADA SIN EH

Cuélgame junto a los productos de limpieza y ten a mano las limpiezas "extras"

	LUNES 3 HORAS	MARTES 3 HORAS	MIÉRCOLES 3 HORAS	JUEVES 3 HORAS	VIERNES 3 HORAS
LIMPIEZA Limpia mientras funciona la lavadora y "piensa" mientras limpias.	Dormitorios: (cambio sábanas) 45 min Supervisar y ordenar resto de estancias: 30 min 1 extra: 30 min	Baños: 30 min Supervisar y ordenar resto de estancias: 30 min 1 extra: 30 min	Sala de estar: 30 min Supervisar y ordenar resto de estancias: 30 min 1 extra: 30 min	Cocina: 45 min Supervisar y ordenar resto de estancias: 30 min 1 extra: 30 min	Baños: 30 min Supervisar y ordenar resto de estancias: 30 min 1 extra: 30 min
LAVAR Y COLGAR Mientras limpio: paro y cuelgo.	Sábanas 40°C: 2 lav. 2h Ropa blanca: 1 lav. 1h Colgar sábanas: 4 min Colgar R. blanca: 4 min	Toallas 50°C: 1 lav. 1h Colgar toallas: 10 min Doblar sábanas: 10 min	Ropa oscura: 1 lav. 30 min Ropa delicada: 1 lav. 30 min Colgar todo: 4 + 4 min Doblar toallas: 10 min Guardar toallas	Mantelerías: Desmanchar antes 45 min Paños cocina* a 50°C: 55 min Tropos limpieza* a 60°C: 55 min Colgar todo: 4 + 4 + 4 min	Ropa blanca 55 min Ropa deporte: 55 min Colgar todo: 4 + 4 min Doblar trapos: 5 min Lavar uniformes por la tarde: 55 min
COCINA Iniciarla y planterala antes de limpiar. A primera hora.	Actualizar sobras de la nevera Cena Rápido	Comida Plato rápido Cena Preparar	Preparar comida de 2 días Reservar Adelantar cena de 2 días Reservar	Limpiar despensa Supervisar: Nevera y congelador	Comida: Plato combinado. Cena: Preparar Adelantar: Comida sábado (Tendrás comida + cena)
PLANCHA Lo último.		Sábanas 45 min Planchar, airear y guardar		Ropa 2h Planchar y distribuir	Manteles 45 min Planchar, airear y guardar
COMPRA	Hacer compra Online de la semana Online: 16:00h (antes de colegios)				Revisar si necesitas comprar algo para no desabastecer el f/s (antes de colegios)

* **Tropos cocina: si los cambias a diario**, por ejemplo después de recoger la cocina al medio día, puedes meterlos **con las toallas** a 50°C tranquilamente ya que no estarán sucios.

* **Tropos limpieza:** procura acumular durante una semana o dos máximo. Antes de meter en la lavadora déjalos un poco a remojo con amoníaco y jabón de teco.