

2

SEGUNDA

Fazer comida base para semana.

3

TERÇA

Fazer comida, se necessário

limpar a cozinha

Limpar lavanderia

4

QUARTA

Lavar roupas

1 móvel ou 1 eletrodoméstico para limpar ou organizar

5

QUINTA

Lavar banheiros

Limpar Janelas e portas

6

SEXTA

Guardar roupas

Tirar pó de tudo

Aspirar

Passar pano

Todos os dias	<ul style="list-style-type: none"> • Arrumar a cama • Guardar e organizar as coisas fora do lugar • Abrir a janela e armários por pelo menos 1h • Manter o vaso e a pia do banheiro limpos • Lavar a louça e limpar a bancada da cozinha • Limpar a mesa de jantar • Tirar o lixo
1x por semana ou a cada 15 dias, nos dias especificados	<ul style="list-style-type: none"> • Lavar banheiro, box, espelhos. • Limpar portas • Limpar vidros da varanda e janelas • Passar uma vassoura macia no teto • Limpar ventilador de teto e em cima dos guarda-roupas • Passar um pano úmido nos armários da cozinha e eletrodomésticos • Trocar lençóis, tapetes, toalhas, pano de prato. • Deixar de molho: meias, lenços do João e panos de prato antes de lavar. • Limpar atrás da cama (solução anti-mofo) • Limpar o microondas • Passar um pano com detergente neutro e vinagre na Geladeira • Esvaziar e lavar o escorredor de pratos • Limpar atrás da geladeira e atrás da maquina de lavar • Passar roupas, se tiver
1x por mês (início do mês)	<ul style="list-style-type: none"> • Limpar máquina de lavar-roupas • Lavar a capa das almofadas e colcha do sofá • Lavar colcha grossas das cama • Limpeza pesada do fogão (grelhas, queimadores etc) • Limpeza pesada da geladeira
1x por 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Limpar por dentro dos armários e gavetas (cozinha, sala, quartos e banheiro) • Limpar cromados (maçaneta de porta, pés de mesas, ducha higiênica, torneiras, puxadores, suporte para toalhas) • Limpar os ralos
1x por ano	<ul style="list-style-type: none"> • Lavar as cortinas • Afastar os móveis grandes para limpar poeira e mofo.