

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
4	5	6	7	8
VERDURA + CARNE + LÁCTEO	ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + CARNE + LÁCTEO
11	12	13	14	15
ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
18	19	20	21	22
VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
25	26	27	28	29
VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PASTA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + FRUTA	VERDURA + CARNE + LÁCTEO