

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2	3
			VERDURA + HUEVO + FRUTA	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO
6	7	8	9	10
VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + FRUTA	PASTA + PESCADO + LÁCTEO
13	14	15	16	17
VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	ARROZ + HUEVO + FRUTA	VERDURA + CARNE + LÁCTEO
20	21	22	23	24
PASTA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
27	28	29	30	31
VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + FRUTA	VERDURA + CARNE + LÁCTEO