

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	ARROZ + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
10	11	12	13	14
ARROZ + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + FRUTA	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO
17	18	19	20	21
VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PASTA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + FRUTA	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO
24	25	26	27	28
VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PASTA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO

