

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + FRUTA
7	8	9	10	11
ARROZ + PESCADO + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + FRUTA
14	15	16	17	18
VERDURA + CARNE + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PASTA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + FRUTA
21	22	23	24	25
VERDURA + HUEVO + FRUTA	ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + FRUTA
28	29	30	31	
VERDURA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	ARROZ + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	