

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
PASTA + CARNE + FRUTA	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	
9	10	11	12	13
	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PASTA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO+ FRUTA
16	17	18	19	20
VERDURA + HUEVO + FRUTA	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PASTA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + FRUTA
23	24	25	26	27
VERDURA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO		VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + FRUTA
30	31			
ARROZ + HUEVO + FRUTA	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO			