

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