

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PASTA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
8	9	10	11	12
VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	ARROZ + CARNE + FRUTA	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO
15	16	17	18	19
PASTA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
22	23	24	25	26
VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PASTA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
29	30			
VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO			

