

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + FRUTA	PASTA + PESCADO + LÁCTEO
8	9	10	11	12
VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PASTA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
15	16	17	18	19
PASTA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + FRUTA	VERDURA + CARNE + LÁCTEO
22	23	24	25	26
VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + FRUTA	PASTA + HUEVO + LÁCTEO
29	30	31		
VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PASTA + HUEVO + LÁCTEO		