

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

