

| 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 | | | |