

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
PASTA + CARNE + FRUTA	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + FRUTA
11	12	13	14	15
ARROZ + HUEVO + FRUTA	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + FRUTA
18	19	20	21	22
VERDURA + PESCADO + FRUTA	PASTA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + FRUTA
25	26	27	28	29
VERDURA + HUEVO + FRUTA	VERDURA + CARNE + LÁCTEO	VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PASTA + PESCADO + FRUTA