

DÍA	TIEMPO DE COMIDA	FRUTAS Y VERDURAS 	CEREALES 	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS 	PLATILLO
	<i>(Ejemplo)</i>	<i>Tortilla</i>	<i>Ejotes</i>	<i>Huevo</i>	<i>Taquitos de huevo con ejotes</i>
LUNES	Desayuno				
	Comida				
	Cena				
MARTES	Desayuno				
	Comida				
	Cena				
MIÉRCOLES	Desayuno				
	Comida				
	Cena				
JUEVES	Desayuno				
	Comida				
	Cena				
VIERNES	Desayuno				
	Comida				
	Cena				