

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 2 de marzo	Hoy es martes, 3 de marzo	Hoy es miércoles, 4 de marzo	Hoy es jueves, 5 de marzo	Hoy es viernes, 6 de marzo
Primer plato: Arroz con pollo.	Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Crema de calabacín.	Primer plato: Sopa de fideos.	Primer plato: Macarrones boloñesa.
				
Segundo plato: Bacalao y zanahoria.	Segundo plato: Lomo y brócoli.	Segundo plato: Pollo y patata.	Segundo plato: Albóndigas y champiñones.	Segundo plato: Merluza y calabacín.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 2 de marzo	Hoy es martes, 3 de marzo	Hoy es miércoles, 4 de marzo	Hoy es jueves, 5 de marzo	Hoy es viernes, 6 de marzo
Primer plato: Arroz con pollo.	Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Crema de calabacín.	Primer plato: Sopa de fideos.	Primer plato: Macarrones salteados
				
Segundo plato: Bacalao y zanahoria.	Segundo plato: Lomo y brócoli.	Segundo plato: Pollo y patata.	Segundo plato: Albóndigas y champiñones.	Segundo plato: Merluza y calabacín.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				