

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 7 de abril	Hoy es martes, 8 de abril	Hoy es miércoles, 9 de abril	Hoy es jueves, 10 de abril	Hoy es viernes, 11 de abril
Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Judías verdes con jamón.	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Garbanzos.	Primer plato: Macarrones boloñesa.
				
Segundo plato: Tortilla y fiambre.	Segundo plato: Caldereta y patata.	Segundo plato: Alitas de pollo (x6) y zanahoria.	Segundo plato: Adobo y champiñones.	Segundo plato: Merluza y calabacín
 	 	 	 	 
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 7 de abril	Hoy es martes, 8 de abril	Hoy es miércoles, 9 de abril	Hoy es jueves, 10 de abril	Hoy es viernes, 11 de abril
Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Judías verdes con jamón.	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Garbanzos.	Primer plato: Macarrones salteados.
				
Segundo plato: Tortilla y fiambre.	Segundo plato: Caldereta y patata.	Segundo plato: Alitas de pollo (x6) y zanahoria.	Segundo plato: Pescado y champiñones.	Segundo plato: Merluza y calabacín
 	 	 	 	 
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				