

DIETA PRINCIPAL				
Hoy es lunes, 21 de abril	Hoy es martes, 22 de abril	Hoy es miércoles, 23 de abril	Hoy es jueves, 24 de abril	Hoy es viernes, 25 de abril
Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Crema de calabaza.	Primer plato: Migas.
				
Segundo plato: Bacalao dorado y calabacín.	Segundo plato: Boquerones y patatas.	Segundo plato: Nuggets y zanahoria.	Segundo plato: Caldereta de cerdo y patatas.	Segundo plato: Panceta
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 21 de abril	Hoy es martes, 22 de abril	Hoy es miércoles, 23 de abril	Hoy es jueves, 24 de abril	Hoy es viernes, 25 de abril
Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Crema de calabaza.	Primer plato: Migas.
				
Segundo plato: Bacalao dorado y calabacín.	Segundo plato: Boquerones y patatas.	Segundo plato: Pollo y zanahoria.	Segundo plato: Caldereta de cerdo y patatas.	Segundo plato: fiambre
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				