

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 6 de abril	Hoy es martes, 7 de abril	Hoy es miércoles, 8 de abril	Hoy es jueves, 9 de abril	Hoy es viernes, 10 de abril
Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Judías verdes con jamón.	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Fideua
				
Segundo plato: Merluza plancha y calabacín.	Segundo plato: Lomo y patata.	Segundo plato: Bacalao y zanahoria.	Segundo plato: Pollo al horno y patata asada.	Segundo plato: Tortilla y fiambre.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 6 de abril	Hoy es martes, 7 de abril	Hoy es miércoles, 8 de abril	Hoy es jueves, 9 de abril	Hoy es viernes, 10 de abril
Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Judías verdes con jamón.	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Fideua
				
Segundo plato: Merluza plancha y calabacín.	Segundo plato: Lomo y patata.	Segundo plato: Bacalao y zanahoria.	Segundo plato: Pollo al horno y patata asada.	Segundo plato: Tortilla y fiambre.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				

