

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 28 de abril	Hoy es martes, 29 de abril	Hoy es miércoles, 30 de abril	Hoy es jueves, 1 de abril	Hoy es viernes, 2 de abril
Primer plato: Arroz con pollo.	Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Ensaladilla rusa.	Primer plato: Garbanzos.	Primer plato: Macarrones boloñesa.
				
Segundo plato: Merluza a la sevillana y champiñones.	Segundo plato: Croquetas (x5)	Segundo plato: Pollo y zanahoria.	Segundo plato: Adobo y champiñones.	Segundo plato: Tortilla y fiambre.
 				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 28 de abril	Hoy es martes, 29 de abril	Hoy es miércoles, 30 de abril	Hoy es jueves, 1 de abril	Hoy es viernes, 2 de abril
Primer plato: Arroz con pollo.	Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Ensalada campera.	Primer plato: Garbanzos.	Primer plato: Macarrones salteados
				
Segundo plato: Merluza y champiñones.	Segundo plato: Lomo con guarnición.	Segundo plato: Pollo y zanahoria.	Segundo plato: Pescado y champiñones.	Segundo plato: Tortilla y fiambre.
 				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				