

## DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 30 de junio	Hoy es martes, 1 de julio	Hoy es miércoles, 2 de julio	Hoy es jueves, 3 de julio	Hoy es viernes, 4 de julio
Primer plato: Arroz 3 delicias.	Primer plato: Vichisuá.	Primer plato: Ensaladilla rusa.	Primer plato: Ensalada de arroz.	Primer plato: Gazpacho con guarnición.
				
Segundo plato: Merluza sevillana y champiñones.	Segundo plato: Lomo y patata asada.	Segundo plato: Pescado y calabacín.	Segundo plato: Pollo y champiñones.	Segundo plato: Tortilla y fiambre.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 30 de junio	Hoy es martes, 1 de julio	Hoy es miércoles, 2 de julio	Hoy es jueves, 3 de julio	Hoy es viernes, 4 de julio
Primer plato: Arroz 3 delicias.	Primer plato: Vichisuá.	Primer plato: Ensalada campera.	Primer plato: Ensalada de arroz.	Primer plato: Gazpacho con guarnición.
				
Segundo plato: Merluza y champiñones.	Segundo plato: Lomo y patata asada.	Segundo plato: Pescado y calabacín.	Segundo plato: Pollo y champiñones.	Segundo plato: Tortilla y fiambre.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				