

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 23 de febrero	Hoy es martes, 24 de febrero	Hoy es miércoles, 25 de febrero	Hoy es jueves, 26 de febrero	Hoy es viernes, 27 de febrero
Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Menestra imperial.	Primer plato: Garbanzos	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Patatas con carne.
				
Segundo plato: Filete de hamburguesa con zanahoria.	Segundo plato: Lomo adobado con patatas.	Segundo plato: Merluza en salsa y champiñones.	Segundo plato: Alitas de pollo	Segundo plato: Pollo al ajillo y calabacín.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 23 de febrero	Hoy es martes, 24 de febrero	Hoy es miércoles, 25 de febrero	Hoy es jueves, 26 de febrero	Hoy es viernes, 27 de febrero
Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Menestra imperial.	Primer plato: Garbanzos	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Patatas con carne.
				
Segundo plato: Filete de hamburguesa con zanahoria.	Segundo plato: Lomo adobado con patatas.	Segundo plato: Merluza en salsa y champiñones.	Segundo plato: Alitas de pollo	Segundo plato: Pollo al ajillo y calabacín.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				