

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 2 de febrero	Hoy es martes, 3 de febrero	Hoy es miércoles, 4 de febrero	Hoy es jueves, 5 de febrero	Hoy es viernes, 6 de febrero
Primer plato: Arroz con pollo.	Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Crema de calabacín.	Primer plato: Patatas con carne.	Primer plato: Sopa de fideos.
				
Segundo plato: Bacalao al horno con zanahoria.	Segundo plato: Lomo adobado plancha y	Segundo plato: Albóndigas y champiñones.	Segundo plato: Merluza en salsa y calabacín.	Segundo plato: Pollo asado y patata.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 2 de febrero	Hoy es martes, 3 de febrero	Hoy es miércoles, 4 de febrero	Hoy es jueves, 5 de febrero	Hoy es viernes, 6 de febrero
Primer plato: Arroz con pollo.	Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Crema de calabacín.	Primer plato: Patatas con carne.	Primer plato: Sopa de fideos.
				
Segundo plato: Bacalao al horno con zanahoria.	Segundo plato: Lomo adobado plancha y	Segundo plato: Albóndigas y champiñones.	Segundo plato: Merluza en salsa y calabacín.	Segundo plato: Pollo asado y patata.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				

