

DIETA PRINCIPAL

| Hoy es lunes, de 22 de Enero | Hoy es martes, 23 de Enero | Hoy es miércoles, 24 de Enero | Hoy es jueves, 25 de Enero | Hoy es viernes, 26 de Enero |
|---|---|--|---|---|
| Primer plato: Arroz a la cubana | Primer plato: Crema de zanahoria | Primer plato: Judías blancas. | Primer plato: Fideuá | Primer plato: Revuelto extremeño. |
|  |  |  |  |  |
| Segundo plato: Nuggets y ensalada | Segundo plato: Merluza y champiñones. | Segundo plato: Pollo asado y patatas fritas | Segundo plato: Boquerones y ensalada. | Segundo plato: Lomo al horno y pisto. |
|  |  |  |  |  |
| Postre: Fruta | Postre: Fruta | Postre: Yogurt. | Postre: Fruta. | Postre: Gelatina. |
|  |  |  |  |  |

DIETA BAJA EN CALORÍAS

| Hoy es lunes, de 22 de Enero | Hoy es martes, 23 de Enero | Hoy es miércoles, 24 de Enero | Hoy es jueves, 25 de Enero | Hoy es viernes, 26 de Enero |
|---|---|--|---|---|
| Primer plato: Arroz a la cubana | Primer plato: Crema de zanahoria | Primer plato: Judías blancas. | Primer plato: Fideuá | Primer plato: Revuelto extremeño. |
|  |  |  |  |  |
| Segundo plato: Nuggets y ensalada | Segundo plato: Merluza y champiñones. | Segundo plato: Pollo asado y ensalada | Segundo plato: Pescado y ensalada. | Segundo plato: Lomo al horno y pisto. |
|  |  |  |  |  |
| Postre: Fruta | Postre: Fruta | Postre: Yogurt. | Postre: Fruta. | Postre: Gelatina. |
|  |  |  |  |  |