

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, de 6 de Noviembre	Hoy es martes, 7 de Noviembre	Hoy es miércoles, 8 de Noviembre	Hoy es jueves, 9 de Noviembre	Hoy es viernes, 10 de Noviembre
Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Macarrones con tomate y queso	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Migas	Primer plato: Bacalao dorado.
				
Segundo plato: Merluza y judías verdes.	Segundo plato: Carne en salsa con ensalada.	Segundo plato: Nuggets y picadillo.	Segundo plato: Panceta.	Segundo plato: Pollo asado y judías verdes
 	 	 		 
Postre: Fruta	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				

## DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, de 6 de Noviembre	Hoy es martes, 7 de Noviembre	Hoy es miércoles, 8 de Noviembre	Hoy es jueves, 9 de Noviembre	Hoy es viernes, 10 de Noviembre
Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Macarrones salteados	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Migas	Primer plato: Revuelto de champiñones
				
Segundo plato: Merluza y judías verdes.	Segundo plato: Carne en salsa con ensalada.	Segundo plato: Nuggets y picadillo.	Segundo plato: Pavo	Segundo plato: Pollo asado y judías verdes
				
Postre: Fruta	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.
				