

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 14 de noviembre	Hoy es martes, 15 de noviembre	Hoy es miércoles, 16 de noviembre	Hoy es jueves, 17 de noviembre	Hoy es viernes, 18 de noviembre
Primer plato: Migas extremeñas.	Primer plato: Garbanzos y sopa.	Primer plato: Pasta con tomate y queso.	Primer plato: Crema calabacín.	Primer plato: Arroz con pollo.
				
Segundo plato: Huevos.	Segundo plato: Carne	Segundo plato: Bacalao al horno y calabacín.	Segundo plato: Pollo plancha y patata asada.	Segundo plato: Adobo y ensalada.
				
Postre: Fruta. 	Postre: Fruta. 	Postre: Yogurt 	Postre: Fruta. 	Postre: Fruta. 

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 14 de noviembre	Hoy es martes, 15 de noviembre	Hoy es miércoles, 16 de noviembre	Hoy es jueves, 17 de noviembre	Hoy es viernes, 18 de noviembre
Primer plato: Migas extremeñas.	Primer plato: Garbanzos y sopa.	Primer plato: Pasta con tomate y queso.	Primer plato: Crema calabacín.	Primer plato: Arroz con pollo.
				
Segundo plato: Tortilla francesa	Segundo plato: Carne	Segundo plato: Bacalao al horno y calabacín.	Segundo plato: Pollo plancha y patata asada.	Segundo plato: Adobo y ensalada.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt	Postre: Fruta.	Postre: Fruta.
				

