

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 21 de noviembre	Hoy es martes, 22 de noviembre	Hoy es miércoles, 23 de noviembre	Hoy es jueves, 24 de noviembre	Hoy es viernes, 25 de noviembre
Primer plato: Lentejas	Primer plato: Bacalao dorado.	Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Patatas con carne.
				
Segundo plato: Merluza rebozada y judías verdes	Segundo plato: Filetes de cerdo al horno y ensalada	Segundo plato: Pollo asado y champiñones.	Segundo plato: Boquerones y berenjenas.	Segundo plato: Filete de hamburguesa con picadillo de tomate.
				
Postre: Fruta. 	Postre: Yogurt. 	Postre: Fruta 	Postre: Yogurt. 	Postre: Fruta. 

## DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 21 de noviembre	Hoy es martes, 22 de noviembre	Hoy es miércoles, 23 de noviembre	Hoy es jueves, 24 de noviembre	Hoy es viernes, 25 de noviembre
Primer plato: Lentejas	Primer plato: Bacalao dorado.	Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Patatas con carne.
				
Segundo plato: Merluza rebozada y judías verdes	Segundo plato: Filetes de cerdo al horno y ensalada	Segundo plato: Pollo asado y champiñones.	Segundo plato: Boquerones y berenjenas.	Segundo plato: Filete de hamburguesa con picadillo de tomate.
				
Postre: Fruta. 	Postre: Yogurt 	Postre: Fruta. 	Postre: Fruta. 	Postre: Fruta. 