

## DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, de 19 de Febrero	Hoy es martes, 20 de Febrero	Hoy es miércoles, 21 de Febrero	Hoy es jueves, 22 de Febrero	Hoy es viernes, 23 de Febrero
Primer plato: Arroz a la cubana	Primer plato: Guisantes con jamón	Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Patatas con carne.	Primer plato: Sopa de fideos.
				
Segundo plato: Lomo empanado y ensalada.	Segundo plato: Pollo asado y patata.	Segundo plato: Merluza y champiñones salteados.	Segundo plato: Adobo y ensalada.	Segundo plato: Tortilla de patata y fiambre
				
Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.
				

## DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, de 19 de Febrero	Hoy es martes, 20 de Febrero	Hoy es miércoles, 21 de Febrero	Hoy es jueves, 22 de Febrero	Hoy es viernes, 23 de Febrero
Primer plato: Arroz a la cubana	Primer plato: Guisantes con jamón	Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Patatas con carne.	Primer plato: Sopa de fideos.
				
Segundo plato: Lomo y ensalada.	Segundo plato: Pollo asado y patata.	Segundo plato: Merluza y champiñones salteados.	Segundo plato: Pescado y ensalada.	Segundo plato: Tortilla y fiambre
				
Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.
				