

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 12 de septiembre	Hoy es martes, 13 de septiembre	Hoy es miércoles, 14 de septiembre	Hoy es jueves, 15 de septiembre	Hoy es viernes, 16 de septiembre
Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Gazpacho con guarnición.	Primer plato: Fideua de pescado.	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Ensaladilla rusa.
				
Segundo plato: Merluza y judías verdes.	Segundo plato: Tortilla patata y fiambre.	Segundo plato: Pollo plancha y tomate.	Segundo plato: Huevos y salchichas.	Segundo plato: Caldereta y berenjenas.
				
De postre: Fruta 	De postre: Fruta. 	De postre: Yogurt. 	De postre: Fruta. 	De postre: Fruta. 

## DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 12 de septiembre	Hoy es martes, 13 de septiembre	Hoy es miércoles, 14 de septiembre	Hoy es jueves, 15 de septiembre	Hoy es viernes, 16 de septiembre
Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Gazpacho con guarnición.	Primer plato: Espinacas salteadas.	Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Ensaladilla rusa.
				
Segundo plato: Merluza y judías verdes.	Segundo plato: Tortilla claras y fiambre.	Segundo plato: Pollo plancha y tomate.	Segundo plato: Lomo plancha y calabacín	Segundo plato: Caldereta y berenjenas.
				
De postre: Fruta 	De postre: Fruta. 	De postre: Yogurt. 	De postre: Fruta. 	De postre: Fruta. 

