

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 19 de septiembre	Hoy es martes, 20 de septiembre	Hoy es miércoles, 21 de septiembre	Hoy es jueves, 22 de septiembre	Hoy es viernes, 23 de septiembre
<p>Primer plato: Guisantes con jamón</p>	<p>Primer plato: Ensalada de pasta.</p>	<p>Primer plato: Crema de verduras.</p>	<p>Primer plato: Ensalada de arroz</p>	<p>Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Postre: Fruta.</p>
				
<p>Segundo plato: Segundo plato: Lomo al ajillo y patata cocida.</p>	<p>Segundo plato: Segundo plato: Merluza y calabacin.</p>	<p>Segundo plato: Segundo plato: Pollo asado y champiñones.</p>	<p>Segundo plato: Bacalao y judías verdes.</p>	<p>Segundo plato: Lomo al ajillo y brócoli.</p>
				
<p>De postre: Fruta</p> 	<p>Postre: Yogurt.</p> 	<p>De postre: Fruta</p> 	<p>De postre: Yogurt.</p> 	<p>De postre: Fruta.</p> 

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 19 de septiembre	Hoy es martes, 20 de septiembre	Hoy es miércoles, 21 de septiembre	Hoy es jueves, 22 de septiembre	Hoy es viernes, 23 de septiembre
Primer plato: Guisantes con jamón	Primer plato: Ensalada de pasta.	Primer plato: Crema de verduras.	Primer plato: Ensalada de arroz	Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Postre: Fruta.
				
Segundo plato: Segundo plato: Lomo al ajillo y patata cocida.	Segundo plato: Segundo plato: Merluza y calabacín.	Segundo plato: Segundo plato: Pollo asado y champiñones.	Segundo plato: Bacalao y judías verdes.	Segundo plato: Lomo al ajillo y brocoli.
				
De postre: Fruta 	Postre: Yogurt. 	De postre: Fruta 	De postre: Yogurt. 	De postre: Fruta. 