

DIETA PRINCIPAL

| Hoy es lunes, 6 de febrero | Hoy es martes, 7 de febrero | Hoy es miércoles, 8 de febrero | Hoy es jueves, 9 de febrero | Hoy es viernes, 10 de febrero |
|---|--|---|--|---|
| Primer plato: Lentejas | Primer plato: Fideua de pollo | Primer plato: Arroz a la cubana | Primer plato: Crema zanahoria. | Primer plato: Judías blancas. |
|  |  |  |  |  |
| Segundo plato: Merluza y champiñones. | Segundo plato: Boquerones con picadillo de tomate. | Segundo plato: Huevos y salchichas | Segundo plato: Pollo plancha y patata asada | Segundo plato: Bacalao y ensalada. |
|  |  |  |  |  |
| Postre: Fruta.  | Postre: Yogurt.  | Postre: Fruta  | Postre: Yogurt.  | Postre: Fruta.  |

DIETA BAJA EN CALORÍAS

| Hoy es lunes, 6 de febrero | Hoy es martes, 7 de febrero | Hoy es miércoles, 8 de febrero | Hoy es jueves, 9 de febrero | Hoy es viernes, 10 de febrero |
|---|--|---|--|---|
| Primer plato: Lentejas | Primer plato: Pasta salteada | Primer plato: Arroz a la cubana | Primer plato: Crema zanahoria. | Primer plato: Judías blancas. |
|  |  |  |  |  |
| Segundo plato: Merluza y champiñones. | Segundo plato: Boquerones con picadillo de tomate. | Segundo plato: Huevos y salchichas | Segundo plato: Pollo plancha y patata asada | Segundo plato: Bacalao y ensalada. |
|  |  |  |  |  |
| Postre: Fruta.  | Postre: Yogurt.  | Postre: Fruta  | Postre: Yogurt.  | Postre: Fruta.  |