

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, de 2 de Octubre	Hoy es martes, 3 de Octubre	Hoy es miércoles, 4 de Octubre	Hoy es jueves, 5 de Octubre	Hoy es viernes, 6 de Octubre
Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Crema de zanahoria.	Primer plato: Empanada de carne.	Primer plato: Cocido completo.	Primer plato: Arroz con pollo.
				
Segundo plato: Pavías de Bacalao y patata asada.	Segundo plato: Albóndigas y champiñones.	Segundo plato: Merluza y ensalada.	Segundo plato: Pringá.	Segundo plato: Boquerones y judías verdes
				
Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.
				

## DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, de 2 de Octubre	Hoy es martes, 3 de Octubre	Hoy es miércoles, 4 de Octubre	Hoy es jueves, 5 de Octubre	Hoy es viernes, 6 de Octubre
Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Crema de zanahoria.	Primer plato: Revuelto de champiñones.	Primer plato: Cocido completo.	Primer plato: Arroz con pollo.
				
Segundo plato: Pavías de Bacalao y patata asada.	Segundo plato: Pollo y champiñones.	Segundo plato: Merluza y ensalada.	Segundo plato: Pringá.	Segundo plato: Boquerones y judías verdes
				
Postre: Fruta	Postre: Yogurt	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.
				