

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, de 29 de Enero	Hoy es martes, 30 de Enero	Hoy es miércoles, 1 de Enero	Hoy es jueves, 2 de Febrero	Hoy es viernes, 3 de Febrero
Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Cocido completo.	Primer plato: Crema de verduras.	Primer plato: Migas.
				
Segundo plato: Bacalao y brócoli.	Segundo plato: Panini y patatas fritas.	Segundo plato: Pringá.	Segundo plato: Lomo relleno con tomate.	Segundo plato: Panceta.
				
Postre: Fruta	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Fruta.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, de 29 de Enero	Hoy es martes, 30 de Enero	Hoy es miércoles, 1 de Enero	Hoy es jueves, 2 de Febrero	Hoy es viernes, 3 de Febrero
Primer plato: Lentejas.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Cocido completo.	Primer plato: Crema de verduras.	Primer plato: Migas.
				
Segundo plato: Bacalao y brócoli.	Segundo plato: Panini y ensalada.	Segundo plato: Carne.	Segundo plato: Lomo con tomate.	Segundo plato: Pavo..
				
Postre: Fruta	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Fruta.
				