

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 26 de diciembre	Hoy es martes, 27 de diciembre	Hoy es miércoles, 28 de diciembre	Hoy es jueves, 29 de diciembre	Hoy es viernes, 30 de diciembre
FESTIVO	Primer plato: Lentejas	Primer plato: Pasta con tomate y queso.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Patatas con carne.
				
	Segundo plato: Lomo al horno y judías verdes.	Segundo plato: Bacalao al horno y berenjenas.	Segundo plato: Caldereta de cerdo y patata.	Segundo plato: Merluza en salsa con picadillo de tomate.
				
	Postre: Fruta. 	Postre: Yogurt. 	Postre: Fruta. 	Postre: Fruta. 

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 26 de diciembre	Hoy es martes, 27 de diciembre	Hoy es miércoles, 28 de diciembre	Hoy es jueves, 29 de diciembre	Hoy es viernes, 30 de diciembre
FESTIVO	Primer plato: Lentejas	Primer plato: Pasta con tomate y queso.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Patatas con carne.
				
	Segundo plato: Lomo al horno y judías verdes.	Segundo plato: Bacalao al horno y berenjenas.	Segundo plato: Caldereta de cerdo y patata.	Segundo plato: Merluza en salsa con picadillo de tomate.
				
	Postre: Fruta. 	Postre: Yogurt. 	Postre: Fruta. 	Postre: Fruta. 