






DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 5 de diciembre	Hoy es martes, 6 de diciembre	Hoy es miércoles, 7 de diciembre	Hoy es jueves, 8 de diciembre	Hoy es viernes, 9 de diciembre
Primer plato: Lentejas	FESTIVO	Primer plato: Migas extremeñas.	FESTIVO	Primer plato: Judías blancas.
				
Segundo plato: Lomo plancha y champiñones.		Segundo plato: Huevos.		Segundo plato: Merluza en salsa y calabacín.
				
Postre: Fruta. 		Postre: Yogurt. 		Postre: Fruta. 

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 5 de diciembre	Hoy es martes, 6 de diciembre	Hoy es miércoles, 7 de diciembre	Hoy es jueves, 8 de diciembre	Hoy es viernes, 9 de diciembre
Primer plato: Lentejas	FESTIVO	Primer plato: Migas extremeñas.	FESTIVO	Primer plato: Judías blancas.
				
Segundo plato: Lomo plancha y champiñones.		Segundo plato: Tortilla claras.		Segundo plato: Merluza en salsa y calabacín.
				
Postre: Fruta. 		Postre: Yogurt. 		Postre: Fruta. 