

DIETA PRINCIPAL

| Hoy es lunes,<br>de 15 de Abril   | Hoy es martes,<br>16 de Abril   | Hoy es miércoles,<br>17 de Abril   | Hoy es jueves,<br>18 de Abril   | Hoy es viernes,<br>19 de Abril  |
|---|---|--|---|---|
| Primer plato: Guisantes con jamón   | Primer plato: Sopa de fideos.   | Primer plato: Pasta boloñesa.  | Primer plato: Patatas con carne.  | Primer plato: Ensaladilla rusa.   |
|    |    |    |    |    |
| Segundo plato: Lomo plancha y patatas.  | Segundo plato: Bacalao y calabacín.   | Segundo plato: San Jacobo y champiñones salteados.                                   | Segundo plato: Adobo y ensalada.  | Segundo plato: Tortilla y fiambre.  |
|   |   |   |   |   |
| Postre: Fruta.  | Postre: Yogurt.   | Postre: Fruta.   | Postre: Fruta.  | Postre: Yogurt.   |
|  |  |  |  |  |

DIETA BAJA EN CALORÍAS

| Hoy es lunes,<br>de 15 de Abril   | Hoy es martes,<br>16 de Abril   | Hoy es miércoles,<br>17 de Abril   | Hoy es jueves,<br>18 de Abril   | Hoy es viernes,<br>19 de Abril  |
|---|---|--|---|---|
| Primer plato: Guisantes con jamón   | Primer plato: Sopa de fideos.   | Primer plato: Pasta boloñesa.  | Primer plato: Patatas con carne.  | Primer plato: Ensaladilla rusa.   |
|    |    |    |    |    |
| Segundo plato: Lomo plancha y patatas.  | Segundo plato: Bacalao y calabacín.   | Segundo plato: Pollo y champiñones salteados.  | Segundo plato: Pescado y ensalada.  | Segundo plato: Tortilla y fiambre.  |
|   |   |   |   |   |
| Postre: Fruta.  | Postre: Yogurt.   | Postre: Fruta.   | Postre: Fruta.  | Postre: Yogurt.   |
|  |  |  |  |  |

