

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 17 de abril	Hoy es martes, 18 de abril	Hoy es miércoles, 19 de abril	Hoy es jueves, 20 de abril	Hoy es viernes, 21 de abril
Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Crema de calabacín .	Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Patatas con carne.
				
Segundo plato: Nuggets y ensalada.	Segundo plato: Caldereta y patata asada	Segundo plato: Merluza con mayonesa y ensalada.	Segundo plato: Pollo plancha y patata panaderas.	Segundo plato: Adobo y calabacín.
				
Postre: Fruta.	Postre: Yogur	Postre: Fruta	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.
				

## DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 17 de abril	Hoy es martes, 18 de abril	Hoy es miércoles, 19 de abril	Hoy es jueves, 20 de abril	Hoy es viernes, 21 de abril
Primer plato: Arroz a la cubana.	Primer plato: Crema de calabacín .	Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Patatas con carne.
				
Segundo plato: Pollo y ensalada.	Segundo plato: Caldereta y patata asada	Segundo plato: Merluza y ensalada.	Segundo plato: Pollo plancha y judías verdes	Segundo plato: Pescado plancha y calabacín.
				
Postre: Fruta.	Postre: Yogur	Postre: Fruta	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.
				