

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 12 de diciembre	Hoy es martes, 13 de diciembre	Hoy es miércoles, 14 de diciembre	Hoy es jueves, 15 de diciembre	Hoy es viernes, 16 de diciembre
Primer plato: Crema de calabacín.	Primer plato: Garbanzos y sopa	Primer plato: Pasta con tomate y queso.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Arroz con pollo
				
Segundo plato: Pollo plancha y patata asada.	Segundo plato: Carne	Segundo plato: Bacalao al horno y berenjenas.	Segundo plato: Albóndigas champiñones	Segundo plato: Boquerones y ensalada.
				
Postre: Fruta. 	Postre: Fruta. 	Postre: Yogurt. 	Postre: Fruta. 	Postre: Fruta. 

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 12 de diciembre	Hoy es martes, 13 de diciembre	Hoy es miércoles, 14 de diciembre	Hoy es jueves, 15 de diciembre	Hoy es viernes, 16 de diciembre
Primer plato: Crema de calabacín.	Primer plato: Garbanzos y sopa	Primer plato: Pasta con tomate y queso.	Primer plato: Sopa de picadillo.	Primer plato: Arroz con pollo
				
Segundo plato: Pollo plancha y patata asada.	Segundo plato: Carne	Segundo plato: Bacalao al horno y berenjenas.	Segundo plato: Albóndigas champiñones	Segundo plato: Boquerones y ensalada.
				
Postre: Fruta. 	Postre: Fruta. 	Postre: Yogurt. 	Postre: Fruta. 	Postre: Fruta. 