

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 19 de diciembre	Hoy es martes, 20 de diciembre	Hoy es miércoles, 21 de diciembre	Hoy es jueves, 22 de diciembre	Hoy es viernes, 23 de diciembre
Primer plato: Crema de verduras.	COMIDA ESPECIAL	Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Guisantes con jamón	Primer plato: Migas extremeñas.
				
Segundo plato: Tortilla de patata y fiambre.		Segundo plato: Adobo y calabacín.	Segundo plato: Pollo plancha y ensalada.	Segundo plato: Huevos.
				
Postre: Fruta. 		Postre: Fruta. 	Postre: Yogurt. 	Postre: Fruta. 

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 19 de diciembre	Hoy es martes, 20 de diciembre	Hoy es miércoles, 21 de diciembre	Hoy es jueves, 22 de diciembre	Hoy es viernes, 23 de diciembre
Primer plato: Crema de verduras.	COMIDA ESPECIAL	Primer plato: Judías blancas.	Primer plato: Guisantes con jamón Postre: Yogurt.	Primer plato: Migas extremeñas. Postre: Fruta.
				
Segundo plato: Tortilla de patata y fiambre.		Segundo plato: Adobo y calabacín.	Segundo plato: Pollo plancha y ensalada.	Segundo plato: Huevos.
				
Postre: Fruta. 		Postre: Fruta. 	Postre: Yogurt. 	Postre: Fruta. 