

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, de 3 de Julio	Hoy es martes, 4 de Julio	Hoy es miércoles, 5 de Julio	Hoy es jueves, 6 de Julio	Hoy es viernes, 7 de Julio
Primer plato: Arroz con pollo.	Primer plato: Ensalada de garbanzos.	Primer plato: Pasta boloñesa.	Primer plato: Salmorejo con guarnición.	Primer plato: Ensalada César
				
Segundo plato: Merluza con mayonesa y ensalada	Segundo plato: Pollo al ajillo y patatas asada	Segundo plato: Tortilla patata y fiambre.	Segundo plato: Pavías de bacalao con champiñones.	Segundo plato: Lomo al horno y calabacín.
				
Postre: Fruta	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, de 3 de Julio	Hoy es martes, 4 de Julio	Hoy es miércoles, 5 de Julio	Hoy es jueves, 6 de Julio	Hoy es viernes, 7 de Julio
Primer plato: Arroz con pollo.	Primer plato: Ensalada de garbanzos.	Primer plato: Pasta salteada.	Primer plato: Salmorejo con guarnición.	Primer plato: Ensalada César
				
Segundo plato: Merluza con ensalada	Segundo plato: Pollo al ajillo y patatas asada	Segundo plato: Tortilla fiambre y fiambre.	Segundo plato: Bacalao con champiñones.	Segundo plato: Lomo al horno y calabacín.
				
Postre: Fruta	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.
				