

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, de 19 de Junio	Hoy es martes, 20 de Junio	Hoy es miércoles, 21 de Junio	Hoy es jueves, 22 de Junio	Hoy es viernes, 23 de Junio
Primer plato: Ensalada de pasta.	Primer plato: Crema de verduras	Primer plato: Gazpacho con guarnición.	Primer plato: Ensalada de garbanzos.	Primer plato: Bacalao dorado.
				
Segundo plato: Tortilla de patata y fiambre.	Segundo plato: Pavía de bacalao con alioli y judías verdes.	Segundo plato: Panini.	Segundo plato: San Jacobo y ensalada.	Segundo plato: Pollo asado y ensalada.
				
Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: yogurt.	Postre: helado.	Postre: Gelatina.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, de 19 de Junio	Hoy es martes, 20 de Junio	Hoy es miércoles, 21 de Junio	Hoy es jueves, 22 de Junio	Hoy es viernes, 23 de Junio
Primer plato: Ensalada de pasta.	Primer plato: Crema de verduras	Primer plato: Gazpacho con guarnición.	Primer plato: Ensalada de garbanzos.	Primer plato: Bacalao dorado.
				
Segundo plato: Tortilla de patata y fiambre.	Segundo plato: Bacalao al horno y judías verdes.	Segundo plato: Panini.	Segundo plato: Lomo y ensalada.	Segundo plato: Pollo asado y ensalada.
				
Postre: Fruta	Postre: Fruta	Postre: yogurt.	Postre: helado.	Postre: Gelatina.
				