

DIETA PRINCIPAL

Hoy es lunes, 8 de Mayo	Hoy es martes, 9 de Mayo	Hoy es miércoles, 10 de Mayo	Hoy es jueves, 11 de Mayo	Hoy es viernes, 12 de Mayo
Primer plato: Ensalada César	Primer plato: Arroz con pollo.	Primer plato: Pasta boloñesa.	Primer plato: Ensalada de garbanzos.	Primer plato: Bacalao dorado.
				
Segundo plato: Lomo al horno y calabacín.	Segundo plato: Pescado y picadillo.	Segundo plato: Pollo plancha y ensalada.	Segundo plato: Tortilla francesa y fiambre.	Segundo plato: Pollo asado y ensalada.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Gelatina.
				

DIETA BAJA EN CALORÍAS

Hoy es lunes, 8 de Mayo	Hoy es martes, 9 de Mayo	Hoy es miércoles, 10 de Mayo	Hoy es jueves, 11 de Mayo	Hoy es viernes, 12 de Mayo
Primer plato: Ensalada César	Primer plato: Arroz con pollo.	Primer plato: Pasta boloñesa.	Primer plato: Ensalada de garbanzos.	Primer plato: Bacalao dorado.
				
Segundo plato: Lomo al horno y calabacín.	Segundo plato: Pescado y picadillo.	Segundo plato: Pollo plancha y ensalada.	Segundo plato: Tortilla francesa y fiambre.	Segundo plato: Pollo asado y ensalada.
				
Postre: Fruta.	Postre: Fruta.	Postre: Yogurt.	Postre: Fruta.	Postre: Gelatina.
				