

		Lista Nº 1	Lista Nº 2	Lista Nº 3	Lista Nº 4	Lista Nº 5	Lista Nº 6	Lista Nº 7
<b>Almuerzo</b>	<b>Plato Principal</b>	1/4 Pollo picado con acelga c/ salsa blanca	1 Hamburguesa c/ 1 papa hervida pisada	Daditos de pollo c/ puré calabaza	albóndigas con puré Verde	Pollo al horno con puré de manzana	Budín de zapallo y espinaca	Pastel de choclo
	<b>Postre</b>	1 tz té ensalada de frutas (lata)	Aspic de frutas	Banana	Manzana asada	1 banana	Pera	Pera
<b>Cena</b>	<b>Plato Principal</b>	1 tz Cintas al fileto	Puré multicolor Papa, zapallo y zanahoria	Guisado de verduras y papa	2 canelones verd y ricota c/ filetto	Arroz con queso	Croquetas de acelga y zanahoria	Fideos al fileto
	<b>Postre</b>	1 Flan diet	Postre diet	Helado diet	Gelatina de ananá diet	Flan diet	Compota de ciruelas	Postre diet



		Lista Nº 8	Lista Nº 9	Lista Nº 10	Lista Nº 11	Lista Nº 12	Lista Nº 13	Lista Nº 14
<b>Almuerzo</b>	<b>Plato Principal</b>	Albóndigas de pollo c/ tomate	Soufflé de zapallitos	Carne cortada con tomate en dados	Pastel de zapallo y carne	Filet de merluza c/ens. remolacha	Tortilla de acelga	Omelette de queso
	<b>Postre</b>	Ciruelas	Ensalada de frutas	Pera asada	Melón	Pelón	Naranja	Durazno
<b>Cena</b>	<b>Plato Principal</b>	3 Milanesas de berenjena al horno	Ravioles de ricotta al filetto	Lentajas con verduras guisadas	2 canelones choclo y queso c/ filetto	Ensalada rusa con mayonesa diet	Noquis con salsa blanca	Polenta con tomate
	<b>Postre</b>	Compota de durazno	1 yogur descremado	Flan diet	Helado diet	Mousse diet	Aspic de fruta	Gelatina diet



Nota: recordá que podés alternar el almuerzo y la cena para no comer siempre carne de almuerzo.

