

		Lista Nº 1	Lista Nº 2	Lista Nº 3	Lista Nº 4	Lista Nº 5	Lista Nº 6	Lista Nº 7
Almuerzo	Plato Principal	1/4 Pollo grillé con acelga c/ salsa blanca (sin TACC)	1 Hamburguesa c/ 1 papa hervida a la provenzal	Filet de merluza c/ (sin TACC) puré calabaza Uvas	Bife cuadril con ens. Verde	Pollo al horno con puré de manzana	Budín de zapallo y espinaca (sin TACC)	Ensalada de atún y choclo
	Postre	1 tz té ensalada de frutas (lata)	Aspic de frutas		Manzana asada	1 banana	frutillas	Pera
Cena	Plato Principal	1 tz Cintas al fileto (sin TACC)	Ensalada choclo, arvejas, lechuga, zanahoria	Guisado de verduras y papa	2 canelones de verdura c/ filetto (sin TACC)	Ensalada brotes de soja ají y arroz	Parrillada: batata, cebolla, ají, zanah.	Fideos de arroz al Pesto
	Postre	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
Almuerzo	Plato Principal	Albóndigas de pollo c/ tomate	Soufflé de zapallitos	Bife con ens. Criolla (tom, ceb y lec)	Pastel (sin TACC) de zapallo y carne	Filet de merluza (sin TACC) c/ens. remolacha	Tortilla de acelga	Omelette de queso y champiñones
	Postre	Ciruelas	Ensalada de frutas	Pera asada	Melón	Pelón	Naranja	Durazno
Cena	Plato Principal	3 Milanesas (sin TACC) de berenjena al horno	Ravioles (sin TACC) de ricotta al filetto	Ensalada de lentejas, cebolla y ají	2 canelones (sin TACC) choclo c/ filetto	Ensalada rusa con mayonesa diet	Noquis (sin TACC) con salsa blanca	Polenta con tomate
	Postre	Compota de durazno	1 yogur descremado	Flan diet	Helado diet	Mousse diet	Aspic de fruta	Gelatina

Nota: recordá que podés alternar el almuerzo y la cena para no comer siempre carne de almuerzo no olvides verificar la lista de marcas y alimentos aptos celíacos.