

		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 grillé con acelga c/ salsa blanca	1 Hamburguesa c/ 1 papa hervida a la provenzal	Filet de merluza c/ puré calabaza	Bife cuadril con ens. Verde	Pollo al horno con puré de manzana	Budín de zapallo y espinaca	Ensalada de atún y choclo
	<b>Postre</b>	1 tz té ensalada de frutas (lata)	Aspic de frutas	Uvas	Manzana asada	1 banana	frutillas	Pera
<b>Cena</b>	<b>Plato Principal</b>	1 tz Cintas al fileto	Ensalada choclo, arvejas, lechuga, zanahoria	Guisado de verduras y papa	2 canelones verdura c/ filetto	Ensalada brotes de soja ají y arroz	Parrillada: batata, cebolla, ají, zanah.	Fideos al Pesto
	<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	Bife con ens. Criolla (tom, ceb y lec)	Pastel de zapallo y carne	Filet de merluza c/ens. remolacha	Tortilla de acelga	Omelette de queso y champiñones
	<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	Ensalada de lentejas, cebolla y ají	2 canelones choclo 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

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