

Tabla 1: Fede



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	300 ml de leche con 2 cditas. de cacao y 1 de azúcar.	300 ml de leche con 2 cditas. de cacao y 1 de azúcar.	300 ml de leche con 2 cditas. de cacao y 1 de azúcar.	300 ml de leche con 2 cditas. de cacao y 1 de azúcar.	300 ml de leche con 2 cditas. de cacao y 1 de azúcar.	300 ml de leche con 2 cditas. de cacao y 1 de azúcar.	300 ml de leche con 2 cditas. de cacao y 1 de azúcar.
ALMUERZO	2 sándwiches de milanesa con lechuga y tomate.	1 hamburguesa triple con papas fritas y gaseosa.	1 hamburguesa triple con papas fritas y gaseosa.	2 sándwiches de milanesa con lechuga y tomate.	1 hamburguesa triple con papas fritas y gaseosa.	2 milanesas de pollo con ensalada de papa, huevo y mayonesa.	1 choripán, 1 pedazo de vacío y 3 costillitas con ensalada de lechuga y tomate. Helado de dulce de leche.
MERIENDA	2 alfajores. 1 tetra de leche chocolatada.	2 alfajores. 1 tetra de leche chocolatada. 1 paquete de papas fritas.	1 tetra de leche chocolatada. 3 medialunas de grasa.	300 ml de leche con 2 cditas. de cacao y 1 de azúcar. 1 paquete de galletitas rellenas de limón.	1 cuarto de helado de dulce de leche y coco.	600 ml de leche con 4 cditas. de cacao y 2 de azúcar. 3 panes con manteca y azúcar.	1 sándwich de jamón y queso con mayonesa y 1 tetra de leche chocolatada.
CENA	1 cuarto de pollo al horno con 2 papas hechas al microondas con 5 cdas. de manteca y sal.	4 milanesas fritas con 1 tomate con aceite y sal. 1 banana.	Tres rodajas gruesas de carne al horno con puré de papas.	2 platos de fideos con tuco. 1 flan con dulce de leche.	5 filetes de pescado marinados fritos con mayonesa. 1 banana. Más tarde: dos panes con manteca y azúcar.	4 porciones de pizza de jamón y queso. 1 cuarto de helado de dulce de leche y coco.	3 sándwiches de carne con tomate y mayonesa.

Tabla 2: Maru

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con 100 ml de leche y 2 tostadas con queso blanco.	Café con 100 ml de leche y 5 galletitas de chocolate.	250 ml de leche sola y 2 vainillas.	Mate con 6 bizcochitos de grasa.	Café con 100 ml de leche y 4 galletitas de agua con queso blanco.	Mate con una porción de pizza de tomate y muzzarella.	Café con 100 ml de leche y 2 medialunas de grasa.
ALMUERZO	3 empanadas de humita. 1 mandarina.	1 sándwich de queso y tomate. 1 banana.	2 porciones de tarta pascualina. 1 postre de chocolate bajas calorías.	1 plato de arroz con media lata de arvejas y 1 zanahoria rallada. 1 gaseosa de 500 ml.	2 manzanas y 1 mandarina.	2 huevos revueltos con queso fresco y puré de calabaza.	2 platos de raviolos con tuca. 1 postre de chocolate bajas calorías.
MERIENDA	Mate. 1 paquete entero de galletitas de chocolate.	1 yogur de frutilla bajas calorías. 2 tostadas con queso blanco.	Mate. 3 figazitas de manteca con manteca y dulce de leche.	1 bebida rehidratante de manzana y medio paquete de galletitas con cereales.	1 cucurucho de chocolate y mousse de limón.	Mate. 12 bizcochitos de grasa.	Mate. 1 factura con dulce de leche y 1 medialuna de grasa.
CENA	1 plato de fideos con crema y 4 cdas. de queso rallado. 1 postre de chocolate bajas calorías.	2 porciones de tarta pascualina. 1 manzana.	Revuelto de verduras hecho con 2 zapallitos, 1 cebolla, 3 rodajas de calabaza, medio morrón y 1 zanahoria. 1 banana.	Ensalada hecha con 2 remolachas, media lata de chocho, 1 zanahoria rallada y 1 manzana rallada. 1 postre de chocolate bajas calorías.	3 porciones de pizza de tomate y muzzarella. 1 manzana.	2 empanadas de cebolla y queso y 2 de humita. Un cuarto de helado de limón y chocolate.	1 sopa de sobrecita. 1 yogur mezclado con 1 banana y 1 mandarina.

