



**MADRID - TORRELODONES**

Avda. Castillo de Olivares, s/n  
Tlf. 91 267 50 00

28250 TorreloDONESE, MADRID

www.hospitaldemadrid.com

**HOSPITALES**

**DESAYUNO PARA TODOS LOS DIAS**

Fruta a voluntad de una sola clase a la vez. Una taza de infusión o café Americano

**LUNES**

Media mañana: ..... Un par de piezas de fruta o un queso descremado.  
Comida..... Ensalada a voluntad (lechuga, zanahoria, remolacha, etc...) no tomate.  
Lentejas (zanahoria, cebolla, ajo, pimiento y pimentón).  
Merienda:..... Café con leche.  
Cena:..... Judías verdes, hamburguesa y ensalada.

**MARTES**

Media mañana: ..... Un par de piezas de fruta o un queso descremado.  
Comida..... Ensalada. Arroz con verduras (champiñón, acelgas, cebolla, zanahoria).  
Merienda:..... Café con leche o fruta.  
Cena:..... Ensalada, alcachofas y pescado.

~~MIERCOLES~~ **SABADO**

Media mañana: ..... Un par de piezas de fruta o un queso descremado.  
Comida..... Cocido (garbanzos, repollo, zanahorias). Se tomará solo el caldo y la verdura con los garbanzos, dejando la carne para la noche.  
Merienda:..... Café con leche o fruta.  
Cena:..... Ensalada y la carne del cocido.

~~MIÉRCOLES~~ **MIÉRCOLES**

Media mañana: ..... Un par de piezas de fruta o dos quesitos descremados.  
Comida..... Pisto (cebolla, calabacín, tomate y pimientos). Un filete.  
Merienda:..... Café con leche o fruta.  
Cena:..... Ensalada de pimientos del Piquillo, verdes, lechuga, bonito, huevo duro, zanahoria, maíz, etc.

~~VIERNES~~ **SUEVES**

Media mañana: ..... Un par de piezas de fruta o dos quesitos descremados.  
Comida..... Espaguetis con tomate. Ensalada.  
Merienda:..... Café con leche y fruta.  
Cena:..... Pescado. Berenjenas al horno con ajos, tomate natural y aceite.

~~SABADO~~ **VIERNES**

Media mañana: ..... Un par de piezas de fruta o dos quesitos descremados.  
Comida..... Salmón a la plancha. Ensalada. Judías verdes.  
Merienda:..... Café con leche o fruta.  
Cena:..... Tortilla francesa. Jamón de Cork. Ensalada.

**DOMINGO**

Media mañana: ..... Un par de piezas de fruta o dos quesitos descremados.  
Comida..... Acelgas, repollo y zanahorias. Cordero asado.  
Merienda:..... Café con leche y fruta.  
Cena:..... Fiambre: chorizo, salchichón, jamón Serrano, jamón de York. Ensalada.

En esta dieta no hay que pesar, por lo que debes utilizar cantidades normales en las raciones.

*Dr. Juan Manuel Carrión Pastor*  
*Especialista en Endocrinología y Nutrición*  
**Medico Adjunto, Servicio de Endocrinología y Nutrición.**  
**Hospital Central de la Defensa. Madrid.913596083.696952025**