



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.

~~MIÉRCOLES~~ **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~~ **VIERNES**

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