



Dra. Marcelle Cueto
Nutrióloga Clínica

Sr. Francisco X. Cadalso

Lunes

- **Desayuno:** 1 sándwich integral de jamón, queso, lechuga y tomate.
- **Merienda:** 20 almendras
- **Comida:** 1 ½ taza de pasta al pesto + 2 oz mozzarella rallado.
- **Merienda:** 1 Fruta.
- **Cena:** 4oz filete de cerdo a la plancha + 2 tazas ensalada verde.

Martes

- **Desayuno:** 6oz yogurt de blueberries 0% azúcar + ¼ taza de granola.
- **Merienda:** 2 galletas de avena
- **Comida:** Ensalada jardinera + 6oz pescado a la plancha + ½ taza puré de papas sin grasas.
- **Merienda:** 1 taza gelatina sin azúcar
- **Cena:** 1 tortilla francesa (2 huevos) + 2 galletas de soda.

Miércoles

- **Desayuno:** 1 tostada integral + 1cda. Mermelada sin azúcar + 1 taza café con leche sin azúcar.
- **Merienda:** 1 taza de té verde
- **Comida:** 1 taza de lentejas + 6oz de pechuga de pollo con verduras.
- **Merienda:** 2oz queso crema + 6 uvas.
- **Cena:** 2 tazas crema de brócoli.

Jueves

- **Desayuno:** 2 galletas de soda + 2 rollitos de jamón + 1 fruta
- **Merienda:** 10 almendras
- **Comida:** 2 tazas de pulpo a la gallega con ensalada de aguacate y tomate.
- **Merienda:** 1 taza de té de jengibre.
- **Cena:** Ensalada Capressa

Viernes

- **Desayuno:** 1 rebanada de pan integral + 1 huevo frito en agua.
- **Merienda:** 1 taza gelatina sin azúcar
- **Comida:** 1 ½ taza de ensalada de pasta con 4oz pechuga de pavo al horno.
- **Merienda:** 15 anacardos
- **Cena:** 3 claras de huevos revueltas con champiñones salteados + 4oz jugo natural sin azúcar.



Dra. Marcelle Cueto
Nutrióloga Clínica

Sábado

- **Desayuno:** 1 taza de café con leche + 1 taza de cereal.
- **Merienda:** 1 fruta
- **Comida:** 5oz filete de cerdo + vegetales al grill.
- **Merienda:** 15 semillas de cajuil.
- **Cena:** 4oz sardina con ensalada de hojas verdes y 1 pan pita.

Domingo

- **Desayuno:** Jugo verde + 2 rollos de jamón de pavo y queso mozzarella.
- **Merienda:** 5oz de yogurt 0% azúcar.
- **Comida:** Tortilla de bacalao con ensalada de tomate y pepinos.
- **Merienda:** 1 fruta
- **Cena:** 2 tazas caldo de su preferencia.