



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO DIABETICA 6R OCTUBRE 2024

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 1

	LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA		Macarrones a la napolitana	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Brócoli rehogado con patata	Espirales con tomate	Arroz de pescado	Ensalada de garbanzos, tomate, lechuga y pimientos
		Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Cinta de lomo de cerdo plancha con salsa jardinera	Abadejo en salsa de tomate	Tortilla francesa con lechuga	Salchichas frescas al vino blanco con verduras asadas	Merluza a la vasca
		Fruta fresca Pan	Yogur natural Pan	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Yogur natural Pan	Fruta fresca Pan

EQUIVALENCIAS:

- 3,5 raciones de HIDRATOS DE CARBONO en el primer plato: 175gr de pasta, legumbre o patata. 113gr de arroz (todos los pesos son en cocinado).
- 1 ración de postre: FRUTA 1 ración: 100gr de pera, manzana, naranja o melocotón. 50 gr de plátano, 180gr de fresas, 150gr de melón/sandía. YOGUR 1 ración: 2 unidades.
- 1,5 ración de PAN: 30gr.



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO DIABETICA 6R
OCTUBRE 2024

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz



Semana 2

	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
COMIDA	Arroz con champiñones	Patatas a la riojana	Crema de legumbre	Fideua de verduras con calabacín, champiñón, cebolla, guisantes y zanahoria	Garbanzos a la castellana	Patatas cocidas	Macarrones con tomate
	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con judias verdes	Lomo adobado al horno	Merluza a la andaluza	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga	Hamburguesa casera de cerdo en salsa española	Caldereta de cordero	Estofado de pavo en salsa demiglase
	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Yogur natural Pan	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Yogur natural Pan	Fruta fresca Pan

EQUIVALENCIAS:

- 3,5 raciones de HIDRATOS DE CARBONO en el primer plato: 175gr de pasta, legumbre o patata. 113gr de arroz (todos los pesos son en cocinado).
- 1 ración de postre: FRUTA 1 ración: 100gr de pera, manzana, naranja o melocotón. 50 gr de plátano, 180gr de fresas, 150gr de melón/sandía. YOGUR 1 ración: 2 unidades.
- 1,5 ración de PAN: 30gr.



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO DIABETICA 6R OCTUBRE 2024

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 3

	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
COMIDA	Arroz con tomate	Patatas cocidas	Lentejas a la castellana	Arroz blanco con champiñones	Macarrones a la napolitana	Patatas hervidas	Fldeuá de magro de cerdo y verduras
	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Lomo adobado al horno con brocoli	Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga	Limanda rebozada con lechuga	Tortilla francesa con York y queso	Cabezada de cerdo asada en salsa española	Bacalao al horno con cebolla
	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Yogur natural Pan	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan

EQUIVALENCIAS:

- 3,5 raciones de HIDRATOS DE CARBONO en el primer plato: 175gr de pasta, legumbre o patata. 113gr de arroz (todos los pesos son en cocinado).
- 1 ración de postre: FRUTA 1 ración: 100gr de pera, manzana, naranja o melocotón. 50 gr de plátano, 180gr de fresas, 150gr de melón/sandía. YOGUR 1 ración: 2 unidades.
- 1,5 ración de PAN: 30gr.



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO DIABETICA 6R OCTUBRE 2024

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 4

	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	Patatas guisadas a la riojana	Patatas cocidas	Tallarines a la italiana	Arroz con tomate	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Arroz a la jardinera	Pasta al ajillo
	Lomo adobado al horno con lechuga iceberg	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada	Merluza empanada con lechuga	Cabezada a la riojana con pimientos	Tortilla de patata con lechuga	Lomo de cerdo asado salsa de setas	Chuleta de cerdo a la riojana
	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Yogur natural Pan	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan

EQUIVALENCIAS:

- 3,5 raciones de HIDRATOS DE CARBONO en el primer plato: 175gr de pasta, legumbre o patata. 113gr de arroz (todos los pesos son en cocinado).
- 1 ración de postre: FRUTA 1 ración: 100gr de pera, manzana, naranja o melocotón. 50 gr de plátano, 180gr de fresas, 150gr de melón/sandía. YOGUR 1 ración: 2 unidades.
- 1,5 ración de PAN: 30gr.



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO DIABETICA 6R OCTUBRE 2024

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz



Semana 5

	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
COMIDA	Patatas hervidas	Arroz de verduras	Tallarines a la carbonara (nata,bacon)	Lentejas a la castellana			
	Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga	Jamoncito de pollo al chilindrón	Abadejo a la romana con lechuga	Lomo de cerdo al chilindrón(tomate, pimiento)			
	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Yogur natural Pan	Fruta fresca Pan			

EQUIVALENCIAS:

- 3,5 raciones de HIDRATOS DE CARBONO en el primer plato: 175gr de pasta, legumbre o patata. 113gr de arroz (todos los pesos son en cocinado).
- 1 ración de postre: FRUTA 1 ración: 100gr de pera, manzana, naranja o melocotón. 50 gr de plátano, 180gr de fresas, 150gr de melón/sandía. YOGUR 1 ración: 2 unidades.
- 1,5 ración de PAN: 30gr.