



**EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO DIABETICA 6R
DICIEMBRE 2024 COLE**

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 2

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
COMIDA	Lentejas al estilo casero	Paella de pollo y verduras	Patatas asadas	Macarrones con tomate y queso			
	Merluza al horno con lechuga	Lomo adobado al horno con pimientos rojos	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera	Tortilla de calabacín con lechuga			
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur natural	Fruta fresca			
	Pan	Pan	Pan	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
DICIEMBRE 2024 COLE**

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz



Semana 3

	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
COMIDA		Garbanzos a la castellana	Patatas guisadas con verduras	Arroz con tomate	Macarrones con tomate		
		Lomo de cerdo a la plancha lechuga iceberg	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria	Abadejo a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con lechuga		
		Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta		
		Pan integral	Pan	Pan integral	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
DICIEMBRE 2024 COLE

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz



Semana 4

	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
COMIDA	Paella de verduras	Macarrones con verduras	Patatas asadas	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Espaguettis con tomate		
	Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria	Rodaja de merluza al horno con lechuga	Cabezada de cerdo a la plancha con ensalada	Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada		
	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta fresca	Fruta		
	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	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.