



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
MARZO 2025 COLEGIO DIABETICA 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 1

	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 1	DOMINGO 2
COMIDA							

- 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
MARZO 2025 COLEGIO DIABETICA 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 2

	LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
COMIDA	Patatas asadas	Espirales de colores a la italiana		Judías verdes con patata y zanahoria	Garbanzos al estilo casero		
	Cinta de lomo de cerdo asada con lechuga	Tortilla francesa con lechuga		Pechuga de pollo en salsa jardinera	Merluza a la vasca con ensalada		
	Fruta fresca	Fruta fresca		Fruta fresca	Fruta fresca		
	Pan	Pan integral		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
MARZO 2025 COLEGIO DIABETICA 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 3

	LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
COMIDA	Arroz con tomate	Macarrones con tomate	Brócoli con patata	Alubias pintas con verduras	Patatas cocidas		
	Estofado de pavo en salsa española	Tortilla francesa con lechuga	Salchichas frescas de cerdo con tomate	Jamonicitos de pollo en salsa jardinera	Abadejo a la plancha con lechuga		
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur natural	Fruta fresca	Fruta fresca		
	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.



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
MARZO 2025 COLEGIO DIABETICA 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 4

	LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	Espaguetis a la italiana	Garbanzos al estilo casero	Judías verdes al estilo casero con patata	Paella de pollo y verduras	Patatas cocidas		
	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Filete de limanda al horno con lechuga	Tortilla francesa con lechuga	Lomo asado con lechuga	Filete de cabezada en salsa demiglace		
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca		
	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.



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
MARZO 2025 COLEGIO DIABETICA 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 5

	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
COMIDA	Borrajá al estilo casero con patata	Lentejas al estilo casero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Patatas asadas	Macarrones a la italiana		
	Pechuga de pollo a la naranja	Pescadilla a la plancha con ensalada de tomate	Muslo de pollo asado en su jugo	Salchichas de Frankfurt con tomate	Huevo revuelto con jamón York y lechuga		
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca	Fruta fresca		
	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.



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
MARZO 2025 COLEGIO DIABETICA 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 6

	LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA	Judías verdes al estilo casero con patata						
	Filete de cabezada al chilindrón						
	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.