



**EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
ABRIL 2025 COLEGIO DIABETICA 6R**

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 1

	LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA		Arroz con verduras	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Patatas asadas	Pasta con verduras		
		Jamoncito de pollo al horno en su jugo con lechuga	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada	Abadejo en salsa de tomate	Tortilla francesa con lechuga		
		Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Yogur 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
 ABRIL 2025 COLEGIO DIABETICA 6R

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	Garbanzos al estilo casero	Patatas guisadas con verduras	Pasta con verduras	Lentejas con verduras	Paella de verduras		
	Muslo de pollo asado a la naranja	Salmón en salsa alicantina	Hamburguesa casera de cerdo en salsa de champiñones	Merluza al horno con ajo y perejil con verduras salteadas	Tortilla francesa con lechuga		
	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Yogur 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
 ABRIL 2025 COLEGIO DIABETICA 6R

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 asadas	Lentejas con verduras				
	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Lomo adobado al horno salsa de setas	Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga				
	Fruta fresca Pan	Fruta Pan	Yogur 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
 ABRIL 2025 COLEGIO DIABETICA 6R

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	Fideuá de verduras	Patatas asadas		Arroz con tomate	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla		
	Jamoncito de pollo a la jardinera	Lomo asado con ensalada		Cabezada a la riojana con pimientos	Tortilla francesa con lechuga		
	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
ABRIL 2025 COLEGIO DIABETICA 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 5

	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	Patatas asadas	Garbanzos con verduras	Tallarines con tomate				
	Jamoncito de pollo asado en su jugo	Salchichas frescas de cerdo encebolladas	Abadejo a la plancha con lechuga				
	Fruta fresca Pan	Fruta fresca Pan	Yogur 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.