



# EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO JUNIO 2025 COLE DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición  
y Dietética Pilar  
Álvarez Ruiz

Semana 1

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1
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 JUNIO 2025 COLE DIABETICO 6R

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	Guisantes con patata y zanahoria	Paella de pollo y verduras	Patatas asadas	Espaguetis con verduras	Arroz con tomate		
	Lomo adobado al horno con pimientos rojos al horno	Calamares en salsa alicantina	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera	Merluza al horno en salsa de zanahoria	Tortilla francesa con lechuga		
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Tarta		
	Pan	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 JUNIO 2025 COLE DIABETICO 6R

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	Pasta con verduras	Garbanzos con verduras	Patatas asadas	Arroz con tomate	Pasta con tomate		
	Estofado de pavo en salsa española con lechuga	Cabezada de cerdo a la riojana	Muslo de pollo al horno con lechuga	Salmón en salsa de naranja	Tortilla francesa con lechuga		
	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Yogur	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.



## EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO JUNIO 2025 COLE DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición  
y Dietética Pilar  
Álvarez Ruiz

Semana 4

	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
<b>COMIDA</b>	Patatas asadas	Arroz tres delicias	Lentejas con verduras	Patatas asadas	Espaguetis con tomate		
	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga	Merluza a la plancha con lechuga	Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga	Huevos revueltos con tomate con lechuga	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con lechuga		
	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Yogur	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.



**EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO  
JUNIO 2025 COLE DIABETICO 6R**

Diplomada en Nutrición  
y Dietética Pilar  
Álvarez Ruiz

Semana 5

	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
<b>COMIDA</b>	Arroz blanco con tomate frito	Guisantes a la francesa	Macarrones a la italiana	Lentejas con verduras	Patatas asadas		
	Lomo adobado al horno	Muslo de pollo al horno con lechuga	Merluza a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con lechuga	Pechuga de pollo en salsa española		
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur		
	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 JUNIO 2025 COLE DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición  
y Dietética Pilar  
Álvarez Ruiz

Semana 6

	LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA	Patatas asadas						
	Magro con tomate						
	Fruta						
	Pan integral						

**- 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.