



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO NOVIEMBRE 2025 COLE DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 1

	LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
COMIDA		Espirales de colores a la italiana	Arroz de verduras con Jamón cocido	Patatas asadas	Garbanzos al estilo casero		
		Tortilla francesa con lechuga	Muslo de pollo asado a la naranja con ensalada	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con salsa de tomate	Merluza a la plancha con ensalada		
		Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca		
		Pan integral	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
NOVIEMBRE 2025 COLE DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 2	LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
COMIDA	Arroz con tomate	Macarrones con tomate	Brócoli al estilo casero	Alubias pintas con verduras	Patatas asadas		
	Contramuslo de pollo al horno con lechuga	Tortilla francesa con lechuga	Filete de cabezada a la plancha con patata cocida	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera	Abadejo a la plancha con lechuga		
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	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 NOVIEMBRE 2025 COLE DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 3

	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	Espaguetis a la italiana	Garbanzos al estilo casero	Judías verdes al estilo casero	Paella de pollo y verduras	Patatas asadas		
	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Filete de limanda al horno con lechuga	Cinta de lomo de cerdo asada con patata cocida	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria		
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	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
NOVIEMBRE 2025 COLE DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 4	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
COMIDA	Menestra de verdura rehogada con jamón	Lentejas al estilo casero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Patatas asadas	Macarrones a la italiana		
	Pechuga de pollo al ajillo con patata cocida	Salchichas Frankfurt al horno con salsa de tomate	Bacalao al horno con lechuga y tomate	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Tortilla francesa con loncha de jamón York		
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	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.