



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO

ABRIL 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 1

	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
COMIDA		Brócoli al estilo casero	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Patatas asadas	Paella de verduras		
		Alubias pintas al estilo casero con ensalada	Muslo de pollo asado a la naranja con lechuga	Tortilla francesa con lechuga	Filete de cabezada a la plancha con lechuga		
		Fruta fresca	Fruta fresca	2 yogures	Fruta fresca		
		Pan	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. 1 YOGUR 0.5 raciones.
- 1,5 ración de PAN: 30gr.



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO ABRIL 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 2

	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
COMIDA	Pasta con tomate	Arroz con tomate	Patatas asadas	Garbanzos al estilo casero	Brócoli al vapor		
	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria	Jamoncito de pollo en salsa hortelana (champiñón, guisante, zanahoria)	Tortilla francesa con lechuga	Lomo adobado al horno con lechuga iceberg	Alubias blancas al estilo casero. Ensalada		
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	2 yogures	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. 1 YOGUR 0.5 raciones.
- 1,5 ración de PAN: 30gr.



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO ABRIL 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 3

	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	Espaguetis a la milanesa	Lentejas con verduras	Arroz integral con tomate				
	Cabezada de cerdo asada en salsa española	Tortilla de calabacín con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga				
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca				
	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. 1 YOGUR 0.5 raciones.
- 1,5 ración de PAN: 30gr.



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO ABRIL 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 4

	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
COMIDA	Macarrones integrales con verduras	Alubias pintas al estilo casero	Brócoli al vapor	Arroz integral con tomate			
	Tortilla francesa con lechuga	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con lechuga			
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	2 yogures			
	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. 1 YOGUR 0.5 raciones.
- 1,5 ración de PAN: 30gr.