



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO JUNIO 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 1

	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
COMIDA	Patatas asadas	Lentejas a la castellana	Arroz integral con con tomate y cebolla	Menestra de verduras	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano		
	Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana con lechuga	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga	Cinta de lomo en salsa chilindrón con verduras salteadas	Garbanzos, pollo y verdura del cocido con champiñón salteado	Tortilla francesa con 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 JUNIO 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 2

	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
COMIDA	Arroz con tomate	Espirales integrales con tomate y verduras	Alubias blancas estofadas	Patatas guisadas con verduras	Ensalada mixta		
	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) con lechuga	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con pimientos al horno	Tortilla francesa con echuga	Garbanzos con verduras (calabacin, zanahoria, puerro) con lechuga		
	Fruta fresca	Fruta	Fruta	2 yogures	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. 1 YOGUR 0.5 raciones.
- 1,5 ración de PAN: 30gr.



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO JUNIO 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 3

	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
COMIDA	Patatas asadas	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacin)	Brócoli con refrito	Alubias blancas al estilo casero	Tallarines a la italiana		
	Bacalao al horno con pimientos a la plancha	Muslo de pollo al horno lechuga	Lentejas jardinera con lechuga iceberg	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Lomo asado con lechuga		
	Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta fresca	2 yogures		
	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.