



EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO SEPTIEMBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 1

	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
COMIDA		Macarrones integrales con tomate frito	Brócoli con refrito de patata	Lentejas a la castellana	Paella de verduras		
		Cinta de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga	Garbanzos guisados con verduras	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada	Tortilla francesa con lechuga		
		Fruta fresca	Fruta fresca	2 yogures	Fruta fresca		
		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 SEPTIEMBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 2

	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
COMIDA	Espirales de colores a la italiana	Patatas guisadas con verduras	Arroz integral con tomate	Patatas a lo pobre	Alubias blancas al estilo casero		
	Jamoncito de pollo al chilindrón con ensalada	Cabezada de cerdo a la plancha con salsa jardinera	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas	Tortilla francesa con lechuga	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga iceberg		
	Fruta fresca	Fruta	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 SEPTIEMBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 3

	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	Fideuá de verduras	Patatas asadas	Ensalada mixta	Arroz integral con con tomate y cebolla	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla		
	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras con lechuga	Bacalao al horno con lechuga y maiz	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) con salsa jardinera	Filete de cabezada a la riojana con pimientos asados	Tortilla francesa con lechuga		
	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 SEPTIEMBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 4

	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	Arroz con champiñones	Garbanzos con verduras	Tallarines con tomate				
	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y maíz	Salchichas frescas de cerdo encebolladas con pimientos rojos al horno	Merluza al horno con ajo y perejil 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.