EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
OCTUBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 1	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA				Arroz con verduras	Crema de verduras con patata		
				Cinta de lomo de cerdo plancha con champiñón salteado	Tortilla francesa con ensalada		
				2 yogures	Fruta fresca		
				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
OCTUBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 2	LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
COMIDA	Patatas guisadas con verduras	Arroz integral con tomate	Brócoli al estilo casero	Macarrones integrales con tomate frito	Lentejas al estilo casero		
	Jamoncito de pollo asado al limón con lechuga iceberg	Bacalao al horno con lechuga	Ropa vieja (garbanzos, pollo y zanahoria) con lechuga	Filete de cabezada a la plancha con pimientos rojos asados	Tortilla francesa con lechuga		
	Fruta fresca	Fruta fresca	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
OCTUBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 3	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
COMIDA				Espirales integrales con tomate y oregano	Lentejas estofadas		
				Tortilla francesa con lechuga iceberg	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga		
				2 yogures	Fruta		
				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
OCTUBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 4	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
COMIDA	Arroz integral con verduras variadas	Lentejas al estilo casero	Brócoli al estilo casero	Tallarines napolitana	Menestra de verduras		
	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga iceberg	Salmón a la plancha con lechuga	Garbanzos salteados con ajo con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con champiñón	Tortilla de patata y calabacín con lechuga		
	Fruta fresca	Fruta	Fruta	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
OCTUBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 5	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1
COMIDA	Patatas guisadas con verduras	Alubias pintas estofadas con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz con verdura y jamón cocido	Macarrones integrales a la milanesa (tomate y carne picada mixta)	Brócoli al estilo casero		
	Salchichas de pollo con lechuga iceberg	Abadejo a la plancha con pimientos rojos asados	Muslo de pollo al horno con lechuga	Tortilla francesa con lechuga iceberg	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro) con ensalada de lechuga y zanahoria		
	Fruta fresca	Fruta	Fruta	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.