EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
NOVIEMBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 1	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1
COMIDA							

- **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
NOVIEMBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 2	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
COMIDA	Patatas asadas	Paella de pollo y verduras	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero	Arroz con tomate	Espirales integrales a la boloñesa		
	Lomo adobado al horno con pimientos rojos al horno	Calamares a la plancha con ensalada	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera	Tortilla francesa con lechuga	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz		
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	y Fruta	2 Yogures		
	Pan	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. 1 YOGUR 0.5 raciones.
- 1,5 ración de PAN: 30gr.

EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
NOVIEMBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 3	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
COMIDA	Pasta con tomate	Ensalada mixta	Lentejas a la castellana	Arroz integral con tomate	Patatas asadas		
	Estofado de pavo en salsa española	Alubias blancas con verduras	Muslo de pollo al horno con lechuga	Abadeja la plancha con lechuga	Tortilla francesa con lechuga		
	Fruta	Fruta	Fruta fresca	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
NOVIEMBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 4	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
COMIDA	Sopa casera de verduras	Arroz ecológico tres delicias	Lentejas a la castellana	Patatas aadas	Macarrones integrales con verduras		
	Garbanzos con legumbreta	Merluza a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con lechuga	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con lechuga		
	Fruta	Fruta	Fruta fresca	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
NOVIEMBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 5	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
COMIDA	Ensalada mixta	Guisantes a la francesa	Macarrones a la italiana	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro)	Arroz con tomate		
	Lentejas con verduras con champiñón salteado	Muslo de pollo al horno con lechuga	Merluza a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con lechuga	Pechuga de pollo en salsa española		
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	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.

EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
NOVIEMBRE 2026 DIABETICO 6R

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 6	LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA	Arroz con champiñones						
	Tortilla francesa con lechuga						
	Fruta						
	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.