



ABRIL 2026

DIETA: DIABÉTICO



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
Coles de bruselas salteadas Merluza con escalivada Fruta	Brócoli con cebolla y ajo Huevos duros con tallos y guisantes Lácteo	Espinacas rehogadas Estofado de ternera Fruta	Acelgas salteadas Salmón al horno con verduras Quesito con mermelada	Lentejas con verduras Pechugas a la naranja Fruta	Menestra de verduras Longaniza asada con pimientos Lácteo	Coles de bruselas Merluza en salsa piquillo Cuajada
Sopa de ave con fideos Lácteo	Judías verdes rehogadas sin patata Fruta	Borraja con ajos Lácteo	Guisantes con jamón Fruta	Sopa de verduras Lácteo	Espinacas salteadas Fruta	Coliflor salteada Lácteo
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
Borraja salteada con ajos Merluza a la aragonesa Lácteo	Judías verdes salteadas Pavo guisado Piña en su jugo	Acelgas rehogadas Salmón en salsa de mostaza Lácteo	Cardo rehogado Pollo guisado Fruta	Coliflor con pimentón Salchichas encebolladas Lácteo	Garbanzos con verduras Merluza plancha con limón Fruta	Borraja rehogada Estofado de magro Cuajada
Cardo rehogado Fruta	Brócoli con ajos Lácteo	Sopa de cocido Fruta	Merluza plancha con limón Lácteo	Tortilla francesa con loncha de york Fruta	Menestra rehogada Lácteo	Sopa de pollo con fideos Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
Espinacas salteadas Albóndigas jardinera Fruta	Judías verdes con jamón Merluza en salsa de gambas Lácteo	Brócoli con ajos Roti de pavo en salsa Triturado de frutas	Sopa marinera Rollito de lenguado Lácteo	Judías pintas con chorizo Calamares encebollados <i>Tarta de cumpleaños</i>	Alcachofas con velouté de jamón Lomo adobado en salsa de setas Lácteo	Coliflor con ajos Pollo asado con pimientos Cuajada
Col de hoja rehogada Lácteo	Guisantes salteados Fruta	Menestra de verduras Lácteo	Tortilla francesa con loncha de queso Fruta	Acelgas rehogadas Lácteo	Sopa minestrone Fruta	Judías verdes rehogadas sin patata Lácteo
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
Menestra con tomate Merluza en salsa verde Lácteo	Borraja con ajos Lomo a la plancha con pimientos Fruta	Brócoli con ajos Estofado de ternera Lácteo	Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Fruta	Acelgas rehogadas Albóndigas con tomate Lácteo	Guisantes salteados Salmón a la Navarra Fruta	Fabada asturiana Lomo plancha con champiñones Cuajada
Guisantes a la francesa Fruta	Sopa de ave con fideos Lácteo	Pisto de verduras Fruta	Judías verdes rehogadas Lácteo	Sopa de estrellas Fruta	Judías verdes salteadas Lácteo	Coliflor salteada Fruta

*Esté menú podrá sufrir variaciones por diversas circunstancias ajenas a la empresa

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Para asegurarnos de que tu dieta sea lo más completa y beneficiosa para tu salud, te sugerimos complementar las comidas del día de la siguiente manera:

Si en la comida has comido **carne (pollo, ternera, cerdo, etc.)**, opta por un **menú de pescado o marisco** en la cena. Esto aportará una fuente alternativa de proteínas y grasas saludables.

Si has comido **arroz, pasta o legumbres**, te recomendamos que en la cena incluyas **verduras o ensaladas**. De esta forma, incorporarás más fibra y vitaminas a tu alimentación.

Si has tenido un plato basado en **fritos o salsas muy calóricas** durante la comida, en la cena es preferible optar por preparaciones **a la plancha, al vapor o al horno**, que son más ligeras y fáciles de digerir.

Si en la comida has tomado un plato **muy rico en carbohidratos (como arroz, pan o patatas)**, en la cena puedes enfocarte en **proteínas ligeras** (como pescado o huevos) y una buena porción de **verduras frescas o cocidas** para equilibrar el consumo de nutrientes.

Si has tenido una comida **rica en grasas (como embutidos o quesos grasos)**, te sugerimos que en la cena prefieras opciones **más ligeras** como sopas de verduras, ensaladas o pescados bajos en grasa.

Bebe suficiente agua durante todo el día y trata de incluir infusiones o caldos en las comidas para mantenerte hidratado/a.