

COL. SAN AGUSTIN -LOS NEGRALES
MENÚ DIABETICO 3 RACIONES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de calabacín (90 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 25 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Merluza al horno Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas (15 g de patatas fritas 0,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC	2 Garbanzos estofados (110 g de garbanzos escurridos = 2 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC
5	6 Paella de verduras (76 g de arroz cocido = 2 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC	7 Sopa de cocido (22,5 g de fideos cocidos = 0,5 Rac) Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera (82,5 g de garbanzos cocidos = 1,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC	8 Crema de brócoli (122,5 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 25 g brócoli cocido + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada = 1 RAC	9 Lentejas estofadas (100 g de lentejas escurridas = 2 Rac) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada = 1 RAC
12	13 Crema de calabaza (90 g de patata cocida + 20 g calabaza + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Albóndigas mixtas en salsa Arroz integral (20 g de arroz integral = 0,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC	14 Lentejas estofadas (100 g de lentejas escurridas = 2 Rac) Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada = 1 RAC	15 Arroz con salsa de tomate (76 g de arroz cocido = 2 Rac) Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC	16 Macarrones con verduras (90 g de pasta cocida = 2 Rac) Merluza al perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC
19 Patatas estofadas (pimiento y zanahoria) (130 g de patatas cocidas = 2 Rac) *Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada = 1 RAC	20 Crema de coliflor (90g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 25 g coliflor cocida + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Filete de pollo al horno Patatas dado (15 g de patatas fritas 0,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC	21 Alubias blancas estofadas (110 g de alubias blancas cocidas = 2 Rac) Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada = 1 RAC	22 Arroz hortelano (76 g de arroz cocido = 2 Rac) Abadejo con limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada = 1 RAC	23 Sopa de fideos integrales ECO (22,5 g de fideos cocidos = 0,5 Rac) Puchero de garbanzos, verduras y pollo (82,5 g de garbanzos cocidos = 1,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC



26	27	28	29	30
Coditos con tomate y champiñón (90 g de pasta cocida = 2 Rac) Boloñesa de carne con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 1 RAC	Lentejas estofadas con verduras (100 g de lentejas escurridas = 2 Rac) Estofado de cerdo al chilindrón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC	Crema de verduras (122,5 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 25 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC	Garbanzos estofados (110 g de garbanzos cocidos = 2 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC	Arroz tres delicias (76 g de arroz cocido = 2 Rac) Merluza al horno Fruta de temporada = 1 RAC

OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
- Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
- **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
- Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
- No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
- **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).

- Pera 100 g
- Manzana 100 g
- Plátano 50 g

SEGÚN SU TEMPORALIDAD:

- Melón o sandía 150 g
- Naranja 100 g
- Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)



Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche



COL. SAN AGUSTIN -LOS NEGRALES
MENÚ DIABETICO 5 RACIONES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de calabacín (122,5 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 30 g calabacín cocido + + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Yogur natural = 0,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	2 Garbanzos guisados (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Tortilla de patata (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (11,5 g de pan integral = 0,5 Rac)
5	6	7	8	9
	Paella Valenciana (114 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Sopa de cocido con fideos integrales ECO (22,5 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 Rac) Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera y cerdo (137,5 g de garbanzos cocidos escurridos = 2,5 Rac) Repollo rehogado Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Brócoli rehogado con zanahoria (150 gr de brócoli + 50 gr de zanahoria cocida + 114 gr de patata cocida = 2,5 Rac) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur sabor = 1,5 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (125 g de lentejas cocidas escurrida = 2,5 Rac) Cinta de lomo a la plancha Arroz integral (20 g de arroz integral = 0,5 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)
12	13	14	15	16
	Crema de calabaza (122,5 g de patata cocida + 20 g calabaza + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Albóndigas mixtas en salsa Arroz integral (40 g de arroz integral = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Lentejas guisadas (chorizo) (150 g de lentejas cocidas escurrida = 3 Rac) Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Arroz con salsa de tomate (114 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor = 1,5 Rac Pan (10 g = 0,5 Rac)	Macarrones con verduras (135 g de pasta cocida = 3 Rac) Merluza al perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)
19	20	21	22	23
Guiso de patatas con verduras (195 g de patata cocida = 3 Rac) Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Crema de coliflor con queso (122,5 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 30 g coliflor cocida + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Pollo asado en su jugo Patatas dado (30 g de patatas fritas = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Alubias blancas estofadas (165 g de alubias blancas cocidas = 3 Rac) Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Arroz hortelano (133 g de arroz cocido escurrido = 3,5 Rac) Abadejo con limón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural = 0,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Sopa de fideos integrales ECO (22,5 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 Rac) Puchero de garbanzos, verduras y pollo (137,5 g de garbanzos cocidos escurridos = 2,5 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)



26	27	28	29	30
Coditos con tomate y champiñón (135 g de pasta cocida = 3 Rac) Boloñesa de ternera con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Lentejas con arroz integral (125 g de lentejas cocidas escurrida + 10 g de arroz integral cocido = 3 Rac) Estofado de cerdo al chilindrón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Crema de verduras (122,5 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 20 g calabacín cocido + 10 g de espinacas + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Ragout de pollo en salsa de verduras Arroz blanco (38 g de arroz blanco = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Garbanzos con verduras (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Tortilla de patata (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural = 0,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Arroz tres delicias (114 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) Merluza al horno Calabacín salteado Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)

OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
 - Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
 - **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
 - Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
 - No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
 - **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).
 - Pera 100 g
 - Manzana 100 g
 - Plátano 50 g
- SEGÚN SU TEMPORALIDAD:
- Melón o sandía 150 g
 - Naranja 100 g
 - Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **FDNN** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)



Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2011: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2011 Jul 13;94:233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



COL. SAN AGUSTIN -LOS NEGRALES
MENÚ DIABETICO 5,5 RACIONES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de calabacín (122,5 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 30 g calabacín cocido + + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Yogur natural = 0,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	2 Garbanzos guisados (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Tortilla de patata (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)
5	6	7	8	9
	Paella Valenciana (133 g de arroz cocido escurrido = 3,5 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Sopa de cocido con fideos integrales ECO (45 g de fideos cocidos escurridos = 1 Rac) Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera y cerdo (137,5 g de garbanzos cocidos escurridos = 2,5 Rac) Repollo rehogado Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Brócoli rehogado con zanahoria (150 gr de brócoli + 50 gr de zanahoria cocida + 114 gr de patata cocida = 2,5 Rac) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur sabor = 1,5 Rac Pan integral (34,5 g de pan integral = 1,5 Rac)	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (150 g de lentejas cocidas escurrida = 3 Rac) Cinta de lomo a la plancha Arroz integral (20 g de arroz integral = 0,5 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)
12	13	14	15	16
	Crema de calabaza (122,5 g de patata cocida + 20 g calabaza + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Albóndigas mixtas en salsa Arroz integral (40 g de arroz integral = 1 Rac) Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Lentejas guisadas (chorizo) (175 g de lentejas cocidas escurrida = 3,5 Rac) Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Arroz con salsa de tomate (114 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor = 1,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Macarrones con verduras (157,5 g de pasta cocida = 3,5 Rac) Merluza al perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)
19	20	21	22	23
Guiso de patatas con verduras (195 g de patata cocida = 3 Rac) Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Crema de coliflor con queso (122,5 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 30 g coliflor cocida + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Pollo asado en su jugo Patatas dado (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Alubias blancas estofadas (192,5 g de alubias blancas cocidas = 3,5 Rac) Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Arroz hortelano (152 g de arroz cocido escurrido = 4 Rac) Abadejo con limón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural = 0,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Sopa de fideos integrales ECO (45 g de fideos cocidos escurridos = 1 Rac) Puchero de garbanzos, verduras y pollo (137,5 g de garbanzos cocidos escurridos = 2,5 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)



26	27	28	29	30
Coditos con tomate y champiñón (157,5 g de pasta cocida = 3,5 Rac) Boloñesa de ternera con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Lentejas con arroz integral (175 g de lentejas cocidas escurridas + 10 g de arroz integral cocido = 3,5 Rac) Estofado de cerdo al chilindrón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Crema de verduras (122,5 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 20 g calabacín cocido + 10 g de espinacas + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Ragout de pollo en salsa de verduras Arroz blanco (38 g de arroz blanco = 1 Rac) Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Garbanzos con verduras (137,5 g de garbanzos cocidos escurridos = 2,5 Rac) Tortilla de patata (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural = 0,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Arroz tres delicias (133 g de arroz cocido escurrido = 3,5 Rac) Merluza al horno Calabacín salteado Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)

OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
 - Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
 - **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
 - Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
 - No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
 - **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).
 - Pera 100 g
 - Manzana 100 g
 - Plátano 50 g
- SEGÚN SU TEMPORALIDAD:
- Melón o sandía 150 g
 - Naranja 100 g
 - Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **FDNN** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)



Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2011: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



COL. SAN AGUSTIN -LOS NEGRALES
MENÚ DIABETICO 6 RACIONES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de calabacín (122,5 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 30 g calabacín cocido + + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Yogur natural = 0,5 Rac Pan (30 g = 1,5 Rac)	2 Garbanzos guisados (137,5 g de garbanzos cocidos escurridos = 2,5 Rac) Tortilla de patata (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)
5	6	7	8	9
	Paella Valenciana (133 g de arroz cocido escurrido = 3,5 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Sopa de cocido con fideos integrales ECO (45 g de fideos cocidos escurridos = 1 Rac) Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera y cerdo (137,5 g de garbanzos cocidos escurridos = 2,5 Rac) Repollo rehogado Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Brócoli rehogado con zanahoria (150 gr de brócoli + 50 gr de zanahoria cocida + 114 gr de patata cocida = 2,5 Rac) Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur sabor = 1,5 Rac Pan integral (46 g de pan integral = 2 Rac)	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (150 g de lentejas cocidas escurrida = 3 Rac) Cinta de lomo a la plancha Arroz integral (40 g de arroz integral = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)
12	13	14	15	16
	Crema de calabaza (122,5 g de patata cocida + 20 g calabaza + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Albóndigas mixtas en salsa Arroz integral (40 g de arroz integral = 1 Rac) Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan integral (34,5 g de pan integral = 1,5 Rac)	Lentejas guisadas (chorizo) (175 g de lentejas cocidas escurrida = 3,5 Rac) Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Arroz con salsa de tomate (133 g de arroz cocido escurrido = 3,5 Rac) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor = 1,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Macarrones con verduras (157,5 g de pasta cocida = 3,5 Rac) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)
19	20	21	22	23
Guiso de patatas con verduras (195 g de patata cocida = 3 Rac) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan (30 g = 1,5 Rac)	Crema de coliflor con queso (122,5 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 30 g coliflor cocida + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Pollo asado en su jugo Patatas dado (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Alubias blancas estofadas (192,5 g de alubias blancas cocidas = 3,5 Rac) Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Arroz hortelano (152 g de arroz cocido escurrido = 4 Rac) Abadejo con limón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural = 0,5 Rac Pan (30 g = 1,5 Rac)	Sopa de fideos integrales ECO (45 g de fideos cocidos escurridos = 1 Rac) Puchero de garbanzos, verduras y pollo (137,5 g de garbanzos cocidos escurridos = 2,5 Rac) Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)



26	27	28	29	30
Coditos con tomate y champiñón (157,5 g de pasta cocida = 3,5 Rac) Boloñesa de ternera con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Lentejas con arroz integral (175 g de lentejas cocidas escurrida + 20 g de arroz integral cocido = 4 Rac) Estofado de cerdo al chilindrón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Crema de verduras (122,5 g de patata cocida + 10 g zanahoria cocida + 20 g calabacín cocido + 10 g de espinacas + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Jamonicitos de pollo en salsa de verduras Arroz blanco (38 g de arroz blanco = 1 Rac) Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan (30 g = 1,5 Rac)	Garbanzos con verduras (137,5 g de garbanzos cocidos escurridos = 2,5 Rac) Tortilla de patata (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural = 0,5 Rac Pan (20 g = 1 Rac)	Arroz tres delicias (133 g de arroz cocido escurrido = 3,5 Rac) Merluza al horno Calabacín salteado Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)

OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
 - Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
 - **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
 - Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
 - No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
 - **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).
 - Pera 100 g
 - Manzana 100 g
 - Plátano 50 g
- SEGÚN SU TEMPORALIDAD:
- Melón o sandía 150 g
 - Naranja 100 g
 - Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **FDNN** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)



Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

