











DIABETES: MENÚ 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Leche desnatada Café Tostada tomate con aceite	Leche desnatada Café Tostada tomate sin aceite	Leche desnatada Café Tostada tomate sin aceite	Leche desnatada Café Tostada tomate sin aceite	Leche desnatada Café Tostada tomate sin aceite	Leche desnatada Café Tostada tomate sin aceite	Leche desnatada Café Tostada tomate sin aceite
 MEDIA MAÑANA	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta
 COMIDA	Ensalada Potaje de verduras Pan Fruta	Ensalada Espaguetis a la marinera Pan Fruta	Ensalada Habichuelas con acelgas Pan Fruta	Ensalada Estofado de cerdo Pan Fruta	Ensalada Lentejas estofadas Pan Fruta	Ensalada Asado de pescado Pan Fruta	Ensalada Arroz con conejo Pan Fruta
 MERIENDA	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados
 CENA	Espinacas salteadas Huevo pasado por agua Pan Fruta	Judías verdes Lomo a la plancha Pan Fruta	Hervido de alcachofas Tortilla de jamón Pan Fruta	Crema de champiñón Tortilla a la francesa Pan Fruta	Crema de coliflor Pescado a la plancha Pan Fruta	Sopa de verduras Pechuga a la plancha Pan Fruta	Crema de zanahoria Merluza a la plancha Pan Fruta

DIABETES: MENÚ 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Leche desnatada Café Tostada tomate con aceite	Leche desnatada Café Cereales integrales 30 gramos	Leche desnatada Café Tostada tomate con aceite	Leche desnatada Café Tostada de mermelada light	Leche desnatada Café Tostada tomate con aceite	Leche desnatada Café Cereales integrales 30 gramos	Café o té Tostada con queso fresco
 MEDIA MAÑANA	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta
 COMIDA	Ensalada Lentejas Pan Fruta	Ensalada Asado de pescado Pan Fruta	Ensalada Arroz con atún Fruta	Ensalada Habichuelas con acelgas Pan Fruta	Ensalada Cocido de garbanzos Pan Fruta	Ensalada Macarrones con atún Fruta	Ensalada Asado de pollo Pan Fruta
 MERIENDA	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados
 CENA	Sopa de ajo Pechuga a la plancha Pan Fruta	Menestra de verduras Tortilla francesa Pan Fruta	Sopa de cebolla Queso fresco Pan Fruta	Sopa de verduras Dorada a la sal Pan Fruta	Consomé vegetal Tortilla Espárragos Pan Fruta	Crema de calabacín Merluza a la plancha Pan Fruta	Verduras a la plancha Tortilla de espinacas Pan Fruta

NOTAS:

- El café se puede tomar normal o descafeinado, o no tomar café. También se podría sustituir el café por un té.
- Estos menús contienen entre 1.800 y 2.000 kilocalorías.
- Recomendación para perder peso: aumentar la cantidad de ensalada y disminuir la cantidad del siguiente plato.