



## DIETA BC

**MAYO - 2023**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b>MARTES 2</b>	Coliflor rehogada con ajo. Merluza al horno	9,0	51,6	27,1	599,8
<b>MIÉRCOLES 3</b>	Menestra de verduras con jamón. Lomo al ajillo	24,8	42,4	17,7	428,1
<b>JUEVES 4</b>	Arroz al horno con champiñón. Filete de pollo plancha con tomatitos	70,9	45,3	10,9	562,3
<b>VIERNES 5</b>	Crema de calabacín. Tortilla de jamón cocido	45,4	24,1	37,2	612,3
<b>LUNES 8</b>	Ensalada de garbanzos. Filete de pollo encebollado	26,0	59,4	34,8	654,5
<b>MARTES 9</b>	Arroz con verduras. Tortilla de patata	69,8	26,5	35,7	706,1
<b>MIÉRCOLES 10</b>	Brócoli al ajillo. Rosada a la bilbaína	10,5	55,5	20,4	445,2
<b>JUEVES 11</b>	Crema de zanahorias. Chuleta de sajonia plancha	42,8	42,5	23,5	552,5
<b>VIERNES 12</b>	Ensalada de tomate. Merluza al horno	12,9	51,6	23,0	464,8
<b>LUNES 15</b>	Ensalada de garbanzos. Tortilla de calabacín	40,5	33,6	41,0	665,3
<b>MARTES 16</b>	Judías verdes salteadas con jamón. York plancha	33,1	25,7	20,1	415,7
<b>MIÉRCOLES 17</b>	Crema de verduras frescas. Pollo asado al limón	31,3	51,1	30,0	599,4
<b>JUEVES 18</b>	Arroz con calabaza y tomate natural. Merluza en salsa meniere	26,1	41,2	26,9	707,3
<b>VIERNES 19</b>	Lentejas con verduras. Filete de pollo a la plancha	19,0	46,4	22,9	467,6
<b>LUNES 22</b>	Crema de puerros. Chuleta de sajonia en salsa	37,1	40,7	27,9	562,1
<b>MARTES 23</b>	Ensalada de york y patata. Pollo en salsa con patatas	15,8	43,8	36,7	572,7
<b>MIÉRCOLES 24</b>	Gazpacho. Jamón encebollado	35,3	35,4	22,1	481,6
<b>JUEVES 25</b>	Calabacín plancha. Tortilla de patata	25,7	20,5	34,2	492,2
<b>VIERNES 26</b>	Arroz con verduras. Pescadilla en salsa del chef	59,0	32,5	19,4	536,0
<b>LUNES 29</b>	Puré de verduras. Tortilla de atún	47,5	24,7	34,5	599,3
<b>MARTES 30</b>	Guisantes con jamón. Merluza en salsa verde	33,9	53,2	32,5	640,3
<b>MIÉRCOLES 31</b>	Arroz con calabacín. Lomo asado con manzana	56,6	45,8	22,8	614,8