



DIETA BC

JUNIO - 2023

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>JUEVES 1</u>	Gazpacho. Pollo asado al limón	22,6	54,9	29,0	570,7
<u>VIERNES 2</u>	Brócoli al ajillo. Rosada al horno	8,1	54,6	27,0	493,8
<u>LUNES 5</u>	Arroz al horno con champiñón. Lacón a la gallega	72,5	43,3	17,3	618,7
<u>MARTES 6</u>	Crema de calabaza . Tortilla de patata	75,8	22,4	33,4	692,9
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Menestra de verduras con jamón. Jamón encebollado	33,8	36,4	24,9	504,9
<u>JUEVES 8</u>	Acelgas con patata. Merluza al horno	28,2	51,9	27,6	568,8
<u>VIERNES 9</u>	Garbanzos con verduras. Pavo plancha	28,2	37,1	9,2	343,8
<u>LUNES 12</u>	Guisantes con ajo. Tortilla de jamón cocido	44,7	36,5	32,8	619,6
<u>MARTES 13</u>	Crema de verduras frescas. Gallo en salsa meniere	33,6	41,1	31,5	582,3
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Ensalada de patata, zanahoria y maíz. Pollo asado con verduras	9,2	42,2	44,4	611,0
<u>JUEVES 15</u>	Calabacín plancha. Bacalao en su jugo	9,0	61,5	20,4	465,6
<u>VIERNES 16</u>	Arroz con verduras. Lomo asado con manzana	63,5	41,3	23,0	626,2
<u>LUNES 19</u>	Berenjena a la plancha. Pollo al ajillo	14,6	34,5	32,2	486,2
<u>MARTES 20</u>	Coliflor rehogada con ajo. Chuleta de sajonia en salsa	11,0	44,3	25,0	559,5
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Sopa de picadillo . Merluza en salsa verde	31,0	47,5	30,4	587,2
<u>JUEVES 22</u>	Judías verdes con tomate. York plancha	33,1	25,7	20,1	415,7
<u>VIERNES 23</u>	Ensalada de garbanzos. Tortilla de calabacín	40,5	33,6	41,0	665,3
<u>LUNES 26</u>	Patatas con verduras. Rosada en salsa meniere	30,7	44,3	37,2	642,4
<u>MARTES 27</u>	Salmorejo con huevo y jamón. Brocheta de pollo con cherry	25,3	49,5	12,7	413,6
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Repollo a la gallega. Lomo a la madrileña	39,2	24,6	43,5	646,7
<u>JUEVES 29</u>	Lentejas con verduras. Merluza al horno	23,8	69,9	38,7	723,4
<u>VIERNES 30</u>	Arroz a la campesina. Tortilla francesa	55,3	17,9	23,1	500,5