



## DIETA BC

SEPTIEMBRE - 2023

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>VIERNES 1</u></b>	Menestra de verduras con jamón. Lomo plancha	21,7	41,2	52,7	719,5
<b><u>LUNES 4</u></b>	Macarrones con tomate y queso. Tortilla de calabacín	66,2	31,4	37,8	729,9
<b><u>MARTES 5</u></b>	Guiso de garbanzos con verduras. Brocheta de pollo con cherry	34,0	58,9	14,4	501,0
<b><u>MIÉRCOLES 6</u></b>	Gazpacho. Pescadilla en salsa de verduras	26,3	42,4	17,8	434,4
<b><u>JUEVES 7</u></b>	Puré patata y zanahoria. Filete de pavo en salsa	25,8	42,5	43,9	714,0
<b><u>VIERNES 8</u></b>	Arroz a la campesina. Rosada al horno	58,6	54,3	29,1	713,3
<b><u>LUNES 11</u></b>	Ensalada de rúcula y taquitos de queso. Filete de pollo plancha con tomatitos	23,2	54,2	20,3	492,1
<b><u>MARTES 12</u></b>	Ensalada de pasta. Lomo al ajillo	55,8	44,5	16,2	545,6
<b><u>MIÉRCOLES 13</u></b>	Arroz con calabaza y tomate natural. Ragout de pavo con zanahoria	23,7	35,8	28,3	689,3
<b><u>JUEVES 14</u></b>	Purrusalda. Rosada a la espalda	38,5	55,6	19,8	554,0
<b><u>VIERNES 15</u></b>	Crema de puerros. Tortilla de calabacín	47,1	17,1	40,2	618,5
<b><u>LUNES 18</u></b>	Menestra de verduras. York plancha	34,6	16,5	10,1	347,8
<b><u>MARTES 19</u></b>	Arroz con verduras. Lomo a la madrileña	75,5	28,5	43,2	804,8
<b><u>MIÉRCOLES 20</u></b>	Crema de calabaza . Tortilla de patata	75,8	22,4	33,4	692,9
<b><u>JUEVES 21</u></b>	Calabacín plancha. Lacón a la gallega con cachelos	51,7	34,8	20,4	529,2
<b><u>VIERNES 22</u></b>	Acelgas con patata. Merluza a la vasca	28,5	50,1	26,7	554,7
<b><u>LUNES 25</u></b>	Puré de verduras. Pollo en salsa de manzana	35,9	35,4	17,9	445,9
<b><u>MARTES 26</u></b>	Brócoli al ajillo. Tortilla guisada	28,5	42,6	41,1	654,4
<b><u>MIÉRCOLES 27</u></b>	Ensalada de pimiento y patata. Chuleta de sajonia plancha	45,6	52,1	32,4	681,8
<b><u>JUEVES 28</u></b>	Alcachofas salteadas. Filete de pollo plancha con zanahoria baby	30,5	58,2	13,2	473,2
<b><u>VIERNES 29</u></b>	Ensalada de judía blanca. Merluza en salsa verde	33,0	59,8	37,8	710,8