



DIETA BC

OCTUBRE - 2023

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 2</u>	Brócoli al ajillo. Merluza al horno	8,1	54,6	27,0	493,8
<u>MARTES 3</u>	Gazpacho. Tortilla francesa	22,8	16,3	19,1	328,2
<u>MIÉRCOLES 4</u>	Crema de calabacín. Jamón encebollado	43,2	32,4	27,2	547,2
<u>JUEVES 5</u>	Arroz al horno con champiñón. Pollo en salsa de manzana	68,9	37,7	15,9	568,9
<u>VIERNES 6</u>	Brócoli al ajillo. Carne asada	17,1	51,3	32,4	565,2
<u>LUNES 9</u>	Crema de verduras con picatostes. Pavo plancha	11,1	30,5	12,3	297,8
<u>MARTES 10</u>	Ensalada de garbanzos. Pollo con tomate y patatas	39,9	51,7	37,6	650,4
<u>MIÉRCOLES 11</u>	Alcachofas con jamón. Lomo plancha	10,9	41,5	49,7	650,5
<u>JUEVES 12</u>	Berenjenas al horno. Chuleta de sajonia en salsa	29,1	45,8	25,8	531,5
<u>VIERNES 13</u>	Arroz con calabaza y tomate natural. Tortilla de calabacín	39,3	18,1	31,7	711,1
<u>LUNES 16</u>	Crema de puerros. Merluza en salsa verde	36,3	38,2	33,7	600,9
<u>MARTES 17</u>	Sopa de verduras. Carne asada	32,4	47,7	31,8	606,6
<u>MIÉRCOLES 18</u>	Calabacín plancha. Pollo asado al limón	10,3	50,8	30,6	519,6
<u>JUEVES 19</u>	Acelgas con patata. Conejo al ajillo	27,1	36,6	58,6	785,0
<u>VIERNES 20</u>	Arroz con verduras. Pescadilla en salsa de verduras	58,1	44,3	20,9	597,3
<u>LUNES 23</u>	Repollo a la gallega. Pollo en salsa de manzana	21,2	35,8	20,5	412,6
<u>MARTES 24</u>	Guisantes con jamón. Bacalao en su jugo	27,9	75,9	22,5	617,5
<u>MIÉRCOLES 25</u>	Judías verdes con jamón. Brocheta de pollo con cherry	27,7	49,7	18,7	477,9
<u>JUEVES 26</u>	Coliflor rehogada con ajo. Pescadilla en salsa del chef	10,1	29,5	18,3	432,0
<u>VIERNES 27</u>	Espinacas salteadas. Tortilla de jamón cocido	34,2	27,2	33,1	543,1
<u>LUNES 30</u>	Arroz a la campesina. Rosada al horno	58,6	54,3	29,1	713,3
<u>MARTES 31</u>	Lentejas con verduras. Lomo asado con manzana	29,4	56,6	33,5	645,8