



DIETA BC

JULIO - 2024

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES1</u>	Judías verdes con ajo. Revuelto de gulas	21,8	39,3	31,1	524,2
<u>MARTES 2</u>	Calabacín plancha. Filete de pavo plancha con tomatitos	11,4	34,6	11,3	285,8
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Acelgas con patata. Rosada a la espalda	30,6	50,7	22,5	527,7
<u>JUEVES 4</u>	Menestra de verduras rehogada. Lomo al ajillo	24,2	46,6	18,3	447,9
<u>VIERNES 5</u>	Brócoli con aceite de oliva. Pescadilla en salsa meniere	6,9	46,8	33,4	515,4
<u>LUNES 8</u>	Guisantes con jamón. Tortilla de ajetes	31,8	37,4	28,9	536,8
<u>MARTES 9</u>	Gazpacho. Filete de pavo en salsa	32,1	47,1	41,5	730,2
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Arroz con verduras. Rosada a la bilbaína	60,3	55,5	21,6	655,2
<u>JUEVES 11</u>	Coliflor rehogada con ajo. Pollo plancha con verduras	5,4	38,4	33,9	594,0
<u>VIERNES 12</u>	Alcachofas a la vinagreta. Salmón horno con aceite de oliva	9,5	43,7	27,3	456,5
<u>LUNES 15</u>	Repollo a la gallega. Pollo asado al limón	18,1	52,9	32,4	575,4
<u>MARTES 16</u>	Salteado de arroz con verduras. Merluza en salsa verde	82,6	47,7	34,5	834,3
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Crema de calabaza . Revuelto de atún	75,1	24,9	34,6	710,9
<u>JUEVES 18</u>	Espinacas salteadas. Filete de pavo con zanahoria	21,5	47,5	11,8	381,8
<u>VIERNES 19</u>	Brócoli al ajillo. Pescadilla en salsa de verduras	8,3	44,3	19,7	387,3
<u>LUNES 22</u>	Vichyssoise. Filete de pollo encebollado	27,8	45,8	32,9	571,1
<u>MARTES 23</u>	Judías verdes con jamón. Salmón al jerez	21,0	61,1	33,3	627,9
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Brocheta mixta de verduras. Lomo plancha con padrón	21,2	37,6	17,4	391,8
<u>JUEVES 25</u>	Ensalada de manzana y nueces. Tortilla de espinacas	22,5	31,8	33,9	494,8
<u>VIERNES 26</u>	Escalibada de verduras. Pescadilla en salsa del chef	25,7	27,7	16,7	359,3
<u>LUNES 29</u>	Parrillada de verduras. Revuelto de gulas y gambas	21,7	34,5	29,9	493,8
<u>MARTES 30</u>	Brócoli con patatas. Merluza al horno d.	37,8	50,7	25,5	583,5
<u>MIÉRCOLES 31</u>	Salteado de guisantes con jamón y ajo. Filete de pavo plancha con tomatitos	30,3	49,0	13,4	437,9