



DIETA BC

OCTUBRE - 2024

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
MARTES 1	Arroz de la huerta. Salmón a la naranja	0,0	0,0	0,0	0,0
MIÉRCOLES 2	Coliflor con huevo duro. Tortilla de calabacín	16,8	14,4	28,8	383,9
JUEVES 3	Crema de hortalizas. Pollo asado con parrillada de verduras	31,5	0,0	0,0	211,3
VIERNES 4	Sopa de pasta y calabaza. Carne asada con verduritas	0,0	0,0	0,0	0,0
LUNES 7	Salteado de guisantes con jamón y ajo. Revuelto de champiñón	33,6	42,0	35,1	625,0
MARTES 8	Espinacas con aceite de oliva. Filete de pavo en salsa	29,4	45,7	46,5	779,0
MIÉRCOLES 9	Pisto manchego. Rosada en salsa verde	26,7	40,9	36,4	597,6
JUEVES 10	Brócoli ecológico con ajitos. Filete de pollo encebollado	5,5	49,5	31,0	499,1
VIERNES 11	Ensalada de canonigos y queso de cabra. Fogonero al horno con patata cocida	15,0	12,7	45,6	525,0
LUNES 14	Judias verdes a la española. Salmón en su jugo con arroz dieta	0,0	0,0	0,0	0,0
MARTES 15	Macedonia de verduras rehogada. Tortilla francesa	1,5	8,9	12,6	155,0
MIÉRCOLES 16	Wok de arroz con vegetales. Lomo con tomatitos cherry	0,0	0,0	0,0	0,0
JUEVES 17	Crema de calabacín. Carne en su jugo	43,0	46,4	35,6	678,0
VIERNES 18	Macarrones integrales con pavo y especias. Pescadilla al horno con champiñón dieta	0,0	0,0	0,0	0,0
LUNES 21	Crema de espinacas con batata. Revuelto de pavo	0,0	0,0	0,0	0,0
MARTES 22	Arroz con espárragos. Merluza en salsa con verduras	66,0	28,3	17,7	539,5
MIÉRCOLES 23	Acelgas con patata. Pollo asado con punto de mostaza	23,4	6,6	9,0	201,0
JUEVES 24	Purrusalda. Rosada en salsa meniere	34,9	49,0	30,3	607,7
VIERNES 25	Guisantes con ajos y cebolla. Pechuga de pavo braseado con patata	0,0	0,0	0,0	0,0
LUNES 28	Espaguetis integrales aglio e olio. Lomo con tomatitos cherry	55,0	14,0	9,8	363,8
MARTES 29	Menestra en salsa española. Tortilla de espinacas	37,9	38,4	31,6	614,8
MIÉRCOLES 30	Espinacas salteadas. Pollo asado al limón	19,3	55,0	30,0	567,0
JUEVES 31	Sopa de picadillo. Pescadilla en salsa de verduras	32,0	50,0	20,3	510,3