



## DIETA BC

**NOVIEMBRE - 2024**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>LUNES 4</u></b>	Salteado de guisantes con jamón y ajo. Revuelto de champiñón	33,6	42,0	35,1	625,0
<b><u>MARTES 5</u></b>	Brócoli con patatas. Rosada a la espalda	40,2	49,5	20,4	542,4
<b><u>MIÉRCOLES 6</u></b>	Crema de espinacas con batata. Pechuga de pavo braseado con patata	31,7	9,8	29,5	332,3
<b><u>JUEVES 7</u></b>	Calabacín plancha. Lomo plancha con padrón	13,4	33,7	18,9	358,5
<b><u>VIERNES 8</u></b>	Espaguetis integrales aglio e olio. Salmón en su jugo con arroz dieta	117,5	51,5	17,4	830,8
<b><u>LUNES 11</u></b>	Judías verdes rehogadas con ajitos. Pollo asado con parrillada de verduras	21,0	12,0	9,0	213,0
<b><u>MARTES 12</u></b>	Purrusalda. Carne asada con verduritas	45,1	53,5	30,3	666,5
<b><u>MIÉRCOLES 13</u></b>	Coliflor con huevo duro. Merluza en salsa verde	10,2	41,8	30,7	598,3
<b><u>JUEVES 14</u></b>	Crema de calabaza . Tortilla de espinacas	62,7	24,8	28,3	604,7
<b><u>VIERNES 15</u></b>	Garbanzos con verduras . Bacalao al pil-pil	27,4	45,4	14,3	415,8
<b><u>LUNES 18</u></b>	Salteado de arroz con verduras. Lomo al ajillo	81,6	46,2	20,6	699,6
<b><u>MARTES 19</u></b>	Menestra de verduras rehogada. Fogonero en salsa verde	21,6	26,8	18,9	362,3
<b><u>MIÉRCOLES 20</u></b>	Pisto manchego. Revuelto de pavo	20,7	5,4	14,1	231,3
<b><u>JUEVES 21</u></b>	Acelgas con patata. Salmón al jerez	23,7	56,6	30,0	591,0
<b><u>VIERNES 22</u></b>	Guisantes rehogados con jamón. Filete de pavo en salsa	38,7	57,4	45,2	831,0
<b><u>LUNES 25</u></b>	Espinacas salteadas. Pescadilla al horno con champiñón dieta	19,8	31,9	10,7	271,5
<b><u>MARTES 26</u></b>	Sopa de picadillo . Tortilla de calabacín	41,8	26,4	36,9	604,8
<b><u>MIÉRCOLES 27</u></b>	Macarrones integrales con pavo y especias. Pollo asado al limón	1,3	47,5	22,5	397,5
<b><u>JUEVES 28</u></b>	Judías verdes con jamón. Rosada en salsa meniere	24,3	48,6	36,3	618,3
<b><u>VIERNES 29</u></b>	Crema de boniato. Carne asada con patata al horno	51,6	45,7	8,3	679,1