



## 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       |