



DIETA BC

DICIEMBRE - 2024

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 2</u>	Acelgas rehogadas con jamón. Pechuga de pavo asada con pimientos	23,4	7,6	9,0	205,0
<u>MARTES 3</u>	Sopa de picadillo. Bacalao en su jugo	25,0	70,2	20,4	564,4
<u>MIÉRCOLES 4</u>	Purrusalda. Lomo al ajillo	36,3	45,5	14,7	458,9
<u>JUEVES 5</u>	Espaquetis con tomate y jamón cocido. Revuelto de champiñón	59,2	41,8	36,2	736,1
<u>VIERNES 6</u>	Crema de puerros. Brocheta de pollo con cherry	37,3	41,3	17,8	474,6
<u>LUNES 9</u>	Brócoli con aceite de oliva. Mero en papillote	6,7	34,5	15,9	335,0
<u>MARTES 10</u>	Garbanzos con verduras. Tortilla de jamón cocido	43,6	28,6	28,1	537,6
<u>MIÉRCOLES 11</u>	Guisantes con ajos y cebolla. Carne asada con verduritas	42,3	58,8	31,2	685,2
<u>JUEVES 12</u>	Crema de calabaza. Filete de pavo plancha con tomatitos	61,4	36,5	10,5	486,6
<u>VIERNES 13</u>	Arroz con magro. Merluza al horno	58,6	62,1	25,9	715,1
<u>LUNES 16</u>	Sopa de fideos. Lacón a la gallega con cachelos	65,5	40,8	20,1	605,7
<u>MARTES 17</u>	Judías verdes con jamón. Sajonia plancha con pimientos	27,7	49,1	28,8	566,4
<u>MIÉRCOLES 18</u>	Gazpacho. Rosada a la espalda	28,5	51,5	20,0	499,9
<u>JUEVES 19</u>	Espinacas salteadas. Tortilla de calabacín y gambas	43,7	18,2	30,7	531,5
<u>VIERNES 20</u>	Coliflor con huevo duro. Fogonero al horno	4,2	6,3	8,5	232,0
<u>LUNES 23</u>	Pisto manchego. Lomo al ajillo	25,7	39,4	22,5	462,9
<u>MARTES 24</u>	Guisantes con ajos y cebolla. Fogonero al horno	28,5	16,8	7,2	246,0
<u>MIÉRCOLES 25</u>	Sopa de picadillo. Jamoncitos de pollo en su jugo	51,6	44,4	27,7	632,9
<u>JUEVES 26</u>	Brocoli con zanahoria. Carne asada	17,1	51,3	33,4	574,2
<u>VIERNES 27</u>	Crema de calabacín. Tortilla de gulas y gambas	55,6	15,6	35,9	603,8
<u>LUNES 30</u>	Macarrones con tomate, atún y gambas. Brocheta de pollo con verduras	75,9	36,2	29,2	684,0
<u>MARTES 31</u>	Ensalada de rúcula y taquitos de queso. Pavo a la plancha con pimientos de padrón	21,2	46,6	25,5	500,5