



DIETA BC

FEBRERO - 2025

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 3</u>	Salteado de verduras. York con tomatitos cherry	27,6	21,0	17,1	332,5
<u>MARTES 4</u>	Arroz al horno con champiñón. Salmón al horno con verduras	67,9	43,3	26,3	680,9
<u>MIÉRCOLES 5</u>	Repollo a la gallega. Lomo al ajillo	21,8	39,4	18,3	409,5
<u>JUEVES 6</u>	Crema de calabaza . Merluza al horno	63,9	50,5	25,9	690,7
<u>VIERNES 7</u>	Berenjena a la plancha. Tortilla de calabacín	32,2	27,1	43,0	580,3
<u>LUNES 10</u>	Champiñón rehogado con jamón. Cazón al horno	3,5	64,6	28,1	524,4
<u>MARTES 11</u>	Espinacas salteadas. Lacón a la gallega con cachelos	60,7	39,0	19,8	576,6
<u>MIÉRCOLES 12</u>	Coliflor rehogada con ajo. Filete de pollo encebollado	6,4	46,5	31,1	605,1
<u>JUEVES 13</u>	Crema de verduras frescas. Revuelto de gulas y bacalao	34,3	34,1	32,5	565,9
<u>VIERNES 14</u>	Escalibada de verduras. Rosada a la espalda	27,0	48,6	20,4	486,0
<u>LUNES 17</u>	Coliflor con patata al pimentón. Brocheta de pollo con cítricos	41,0	31,2	16,3	433,5
<u>MARTES 18</u>	Crema de calabacín. Rosada en salsa de champiñón	29,8	35,8	19,8	440,8
<u>MIÉRCOLES 19</u>	Ensalada de pollo y manzana. Tortilla de jamón cocido	32,3	39,2	40,6	651,0
<u>JUEVES 20</u>	Salteado de verduras con champiñón. Atún encebollado	26,6	45,0	41,3	662,9
<u>VIERNES 21</u>	Alcachofas con aceite de oliva. Filete de pavo con zanahoria	12,5	46,9	10,6	332,6
<u>LUNES 24</u>	Calabacín plancha. Jamoncitos de pollo con verduras	15,3	48,3	31,5	537,9
<u>MARTES 25</u>	Crema de zanahorias. Merluza al horno	39,8	49,8	25,6	588,8
<u>MIÉRCOLES 26</u>	Ensalada de pasta con atún. Tortilla de gambas	77,2	21,7	32,0	679,8
<u>JUEVES 27</u>	Repollo al pimentón. Jamón encebollado	25,2	36,1	22,0	443,2
<u>VIERNES 28</u>	Consomé. Lomo asado con manzana	11,7	38,0	18,7	366,5