



DIETA BC

ENERO - 2025

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>JUEVES 2</u>	Puré de verduras. Pavo a la plancha con pimientos de padrón	35,9	35,4	18,1	447,7
<u>VIERNES 3</u>	Arroz con zanahoria y pimiento. Tortilla de calabacín	69,9	23,7	38,4	719,9
<u>MARTES 7</u>	Acelgas rehogadas con jamón. Merluza al horno	28,2	52,9	27,6	572,8
<u>MIÉRCOLES 8</u>	Brocoli con zanahoria. Sajonia plancha con pimientos	10,3	47,3	25,9	463,5
<u>JUEVES 9</u>	Guisantes rehogados con jamón. Pollo asado	27,9	77,1	28,8	679,0
<u>VIERNES 10</u>	Arroz con champiñones. Abadejo en salsa	46,2	13,8	9,4	324,6
<u>LUNES 13</u>	Puré de verduras. Rosada al horno	36,3	50,3	25,9	579,1
<u>MARTES 14</u>	Parrillada de verduras. Tortilla de ajetes	24,8	26,9	26,5	445,4
<u>MIÉRCOLES 15</u>	Espinacas salteadas. Pollo asado al limón	19,3	55,0	30,0	567,0
<u>JUEVES 16</u>	Arroz con verduras. Merluza al horno	57,9	54,6	28,2	703,8
<u>VIERNES 17</u>	Crema de puerros. Lomo al ajillo	35,3	36,7	19,8	466,2
<u>LUNES 20</u>	Calabacín plancha. Abadejo en salsa	9,0	3,3	8,1	122,1
<u>MARTES 21</u>	Judías verdes rehogadas con ajitos. Lacón a la gallega con cachelos	63,7	43,5	21,3	620,1
<u>MIÉRCOLES 22</u>	Acelgas con patata. Pollo plancha con verduras	24,6	38,7	34,4	563,0
<u>JUEVES 23</u>	Puré de verduras. Cinta de lomo en salsa	43,8	36,0	30,3	592,3
<u>VIERNES 24</u>	Arroz con calabacín. Revuelto de champiñón	51,9	38,1	34,3	675,4
<u>LUNES 27</u>	Crema de puerros. Pechuga de pavo a la naranja	41,1	42,4	49,4	791,6
<u>MARTES 28</u>	Purrusalda. Salmón al horno con verduras	34,7	47,5	27,3	573,9
<u>MIÉRCOLES 29</u>	Crema de calabaza . Pollo en su jugo	59,1	60,5	29,4	742,5
<u>JUEVES 30</u>	Arroz con magro. Tortilla de calabacín	70,6	31,2	36,0	731,1
<u>VIERNES 31</u>	Parrillada de verduras. Fogonero en salsa verde	23,3	21,4	16,8	328,6