



DIETA BC

MARZO - 2025

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 3</u>	Brocheta mixta de verduras. Tortilla de ajetes	20,7	26,9	25,3	418,2
<u>MARTES 4</u>	Arroz con zanahoria y pimiento. Rosada en salsa meniere	56,7	46,8	33,6	716,4
<u>MIÉRCOLES 5</u>	Calabacín plancha. Lomo a la naranja	20,0	32,9	20,9	399,7
<u>JUEVES 6</u>	Ensalada de tomate y queso. Salmón plancha	18,6	43,4	26,7	488,3
<u>VIERNES 7</u>	Espárragos trigueros a la plancha. Brocheta de pollo con verduras	15,3	21,2	15,4	276,1
<u>LUNES 10</u>	Acelgas con patata. Tortilla de calabacín y gambas	49,1	17,3	32,2	563,0
<u>MARTES 11</u>	Alcachofas a la vinagreta. Filete de pavo con zanahoria	12,5	47,7	10,6	335,8
<u>MIÉRCOLES 12</u>	Escalibada de verduras. Merluza en salsa limón	25,2	48,0	22,8	498,0
<u>JUEVES 13</u>	Sopa de picadillo. Sajonia plancha con pimientos	32,0	50,0	24,6	549,4
<u>VIERNES 14</u>	Espinacas salteadas. Abadejo plancha	18,0	7,5	7,5	169,5
<u>LUNES 17</u>	Arroz a la milanesa. Tortilla de atún	71,0	30,7	33,8	710,5
<u>MARTES 18</u>	Crema de zanahorias. Lomo plancha con padrón	39,4	34,9	17,8	457,4
<u>MIÉRCOLES 19</u>	Salteado de verduras con champiñón. Merluza al horno	21,0	51,3	25,5	518,7
<u>JUEVES 20</u>	Repollo a la gallega. Pollo asado al limón	18,1	52,9	32,4	575,4
<u>VIERNES 21</u>	Parrillada de verduras. Lacón a la gallega con cachelos	63,6	38,7	20,1	589,7
<u>LUNES 24</u>	Calabacín plancha. Salmón plancha	15,0	31,7	24,3	405,5
<u>MARTES 25</u>	Sopa minestrone. Tortilla de jamón cocido	41,2	31,7	33,7	594,5
<u>MIÉRCOLES 26</u>	Ensalada agridulce de york. Filete de pavo plancha con tomatitos	12,6	48,9	14,2	373,9
<u>JUEVES 27</u>	Crema hortelana. Merluza al horno	36,0	52,3	28,2	606,8
<u>VIERNES 28</u>	Arroz con verduritas. Lomo al ajillo	65,0	40,8	15,4	561,6
<u>LUNES 31</u>	Coliflor con gambas. Tortilla de queso y calabacin	47,5	22,4	37,0	594,2