



DIETA BC

ABRIL - 2025

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>MARTES 1</u>	Puré de verduras. Jamoncitos de pollo con verduras	37,8	50,0	30,7	627,1
<u>MIÉRCOLES 2</u>	Endibias rellenas de cangrejo. Merluza a la gallega	9,0	42,6	18,4	379,0
<u>JUEVES 3</u>	Menestra de verduras rehogada. Lomo plancha	21,1	45,4	53,3	739,3
<u>VIERNES 4</u>	Espinacas salteadas. Tortilla de calabacín	34,8	21,9	36,3	553,4
<u>LUNES 7</u>	Champiñón rehogado con cebolla. Filete de pavo con zanahoria	4,8	44,5	13,0	318,3
<u>MARTES 8</u>	Salteado de arroz con verduras. Mero en papillote	80,0	37,4	18,7	668,0
<u>MIÉRCOLES 9</u>	Repollo al pimentón. Lomo plancha con padrón	15,6	38,5	17,2	371,2
<u>JUEVES 10</u>	Parrillada de verduras. Filete de pollo al ajillo	20,9	38,7	15,2	374,7
<u>VIERNES 11</u>	Ensalada de pasta con salmón y queso. Tortilla de espinacas	48,6	34,6	36,5	661,3
<u>LUNES 14</u>	Guisantes rehogados con jamón. Cazón al horno	28,8	77,7	29,4	690,4
<u>MARTES 15</u>	Cogollos de tudela con ventresca. Bacalao en su jugo	9,0	72,2	20,3	507,5
<u>MIÉRCOLES 16</u>	Ensalada de tomate y queso. Lomo al ajillo	17,6	49,0	18,9	436,5
<u>LUNES 21</u>	Arroz con verduras. Tortilla de gambas	79,5	20,5	33,9	701,0
<u>MARTES 22</u>	Brocheta mixta de verduras. Jamoncitos de pollo en salsa	47,1	44,1	28,9	624,5
<u>MIÉRCOLES 23</u>	Crema de verduras frescas. Filete de pavo plancha con tomatitos	32,4	34,9	10,7	365,6
<u>JUEVES 24</u>	Coliflor rehogada con ajo. Rosada al horno	9,0	51,6	27,1	599,8
<u>VIERNES 25</u>	Tomates rellenos con crema de queso. Lomo asado con manzana	24,8	35,3	30,8	610,2
<u>LUNES 28</u>	Alcachofas salteadas. Revuelto de atún	43,0	26,9	34,2	586,9
<u>MARTES 29</u>	Ensalada campera. Merluza en salsa verde	28,5	45,1	35,8	616,3
<u>MIÉRCOLES 30</u>	Puré de zanahorias. Jamón encebollado	50,0	31,9	22,6	528,4