



DIETA BC

DICIEMBRE - 2018

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 3</u>	Brocheta mixta de verduras. Tortilla de calabacín y gambas	33,8	13,3	40,3	566,0
<u>MARTES 4</u>	Espárragos trigueros a la plancha. Filete de pollo plancha con tomatitos	15,8	49,9	51,7	707,0
<u>MIÉRCOLES 5</u>	Salteado de arroz con verduras. Salmón al horno con verduras	76,6	47,0	29,7	765,0
<u>VIERNES 7</u>	Acelgas con patata. Emperador con tomate cherry	39,0	51,8	28,6	641,0
<u>LUNES 10</u>	Calabacín plancha. Lacón a la gallega con cachelos	21,0	32,8	56,5	734,0
<u>MARTES 11</u>	Ensalada de tomate y queso. Tortilla de ajetes	10,2	23,5	39,1	549,0
<u>MIÉRCOLES 12</u>	Guisantes con ajo. Filete de pavo plancha con tomatitos	28,7	54,6	46,6	781,0
<u>JUEVES 13</u>	Arroz con pollo y zanahoria. Tortilla de calabacín	63,5	15,2	35,2	642,0
<u>VIERNES 14</u>	Coliflor con gambas. Salmón plancha	6,3	39,9	24,9	417,0
<u>LUNES 17</u>	Alcachofas con aceite de oliva. Tortilla de queso	60,7	30,7	36,1	700,0
<u>MARTES 18</u>	Lombarda rehogada con cebolla. Jamón encebollado	17,6	26,3	48,2	682,0
<u>MIÉRCOLES 19</u>	Brócoli al ajillo. Merluza plancha	10,4	30,8	27,0	422,0
<u>JUEVES 20</u>	Arroz tres delicias. Pollo al ajillo	77,8	44,3	37,6	830,0
<u>VIERNES 21</u>	Acelgas con patata. Merluza al horno	36,6	30,8	22,0	498,0
<u>MIÉRCOLES 26</u>	Ensalada de rúcula y taquitos de queso. Tortilla de atún	0,4	12,6	14,3	236,0
<u>JUEVES 27</u>	Coliflor rehogada con ajo. Filete de pavo con zanahoria	5,4	5,1	7,2	120,0
<u>VIERNES 28</u>	Guisantes con ajo. Merluza plancha	21,4	39,1	18,2	419,0