



DIETA BC

ENERO - 2019

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
MARTES 1	Brocheta mixta de verduras. Tortilla de ajetes	8,5	15,2	31,4	440,0
MIÉRCOLES 2	Lombarda rehogada con cebolla. Emperador con tomate cherry	12,6	48,0	34,7	622,0
JUEVES 3	Calabacín plancha. Filete de pollo plancha con tomatitos	18,9	42,3	55,1	761,0
VIERNES 4	Ensalada de tomate y queso. Salmón plancha	9,8	45,7	41,8	610,0
LUNES 7	Espárragos trigueros a la plancha. Brocheta de pollo con verduras	5,0	10,2	13,7	150,0
MARTES 8	Acelgas con patata. Tortilla de calabacín y gambas	58,8	21,0	34,3	660,0
MIÉRCOLES 9	Alcachofas a la vinagreta. Filete de pavo con zanahoria	45,0	57,9	48,5	889,0
JUEVES 10	Escalibada de verduras. Merluza en salsa limón	11,6	27,8	28,2	404,0
VIERNES 11	Sopa de picadillo. Sajonia plancha con pimientos	20,6	36,8	44,7	627,0
LUNES 14	Espinacas salteadas. Tortilla de atún	33,6	23,5	25,5	525,0
MARTES 15	Arroz tres delicias. Merluza al horno	80,1	32,7	23,1	668,0
MIÉRCOLES 16	Crema de zanahorias. Lomo plancha con padrón	11,8	46,5	54,5	738,0
JUEVES 17	Salteado de verduras con champiñón. Bacalao en su jugo	8,3	100,0	31,5	515,0
VIERNES 18	Repollo a la gallega. Brocheta de pollo con cherry	9,9	21,6	26,6	370,0
LUNES 21	Parrillada de verduras. Lacón a la gallega con cachelos	29,1	36,4	52,5	763,0
MARTES 22	Calabacín plancha. Salmón plancha	8,1	37,4	34,1	501,0
MIÉRCOLES 23	Arroz con champiñones. Tortilla de york	37,8	4,5	12,0	280,0
JUEVES 24	Ensalada agridulce de york. Filete de pavo plancha con tomatitos	18,2	56,3	47,3	743,0
VIERNES 25	Espinacas salteadas. Merluza plancha con pimientos de piquillo	36,8	36,1	21,3	489,0
LUNES 28	Arroz con verduras. Lomo al ajillo	39,7	37,3	55,4	803,0
MARTES 29	Coliflor con gambas. Tortilla de queso y calabacín	6,3	5,1	7,9	120,0
MIÉRCOLES 30	Crema hortelana. Merluza al horno	13,4	34,2	22,0	415,0
JUEVES 31	Berenjena a la plancha. Tortilla de atún	8,5	15,2	31,4	440,0