



## DIETA BC

**FEBRERO - 2019**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>VIERNES 1</u></b>	Alcachofas salteadas. Lacón a la gallega con cachelos	47,2	48,7	50,0	862,0
<b><u>LUNES 4</u></b>	Ensalada de tomate y queso. Brocheta mixta de verduras	17,9	13,5	41,9	517,0
<b><u>MARTES 5</u></b>	Arroz tres delicias. Merluza plancha	80,1	36,4	21,8	663,0
<b><u>MIÉRCOLES 6</u></b>	Crema de calabacín. Filete de pavo plancha con tomatitos	20,7	53,4	49,1	772,0
<b><u>JUEVES 7</u></b>	Patatas al horno con verduras. Tortilla de york	28,6	27,5	26,5	417,0
<b><u>VIERNES 8</u></b>	Lombarda rehogada con cebolla. Pollo al ajillo	7,9	38,6	42,6	641,0
<b><u>LUNES 11</u></b>	Acelgas con patata. Tortilla de atún	33,5	22,9	25,4	534,0
<b><u>MARTES 12</u></b>	Calabacín plancha. Salmón plancha	8,1	37,4	34,1	501,0
<b><u>MIÉRCOLES 13</u></b>	Arroz con champiñones. Lomo plancha con padrón	39,7	37,3	55,4	803,0
<b><u>JUEVES 14</u></b>	Alcachofas a la vinagreta. Rosada al horno	34,9	49,6	18,7	534,0
<b><u>VIERNES 15</u></b>	Ensalada de pimiento y patata. Filete de pollo plancha con tomatitos	18,8	49,8	57,0	806,0
<b><u>LUNES 18</u></b>	Sopa de picadillo. Filete de pavo con zanahoria	28,8	43,7	39,3	659,0
<b><u>MARTES 19</u></b>	Crema de zanahorias ecológicas. Rosada en su jugo	10,6	45,1	19,3	417,0
<b><u>MIÉRCOLES 20</u></b>	Ensalada agridulce de york. Brocheta de pollo con verduras	10,4	31,6	18,5	331,0
<b><u>JUEVES 21</u></b>	Parrillada de verduras. Merluza al horno	19,7	26,7	24,0	433,0
<b><u>VIERNES 22</u></b>	Ensalada de pollo y manzana. Lomo al ajillo	16,9	45,5	89,0	1.048,0
<b><u>LUNES 25</u></b>	Crema hortelana. Tortilla de calabacín	35,6	24,4	34,3	577,0
<b><u>MARTES 26</u></b>	Espinacas salteadas. Bacalao en su jugo	41,5	110,9	42,7	804,0
<b><u>MIÉRCOLES 27</u></b>	Berenjena a la plancha. Filete de pavo al ajillo	18,9	42,3	55,1	761,0
<b><u>JUEVES 28</u></b>	Sopa de verduras. Merluza plancha	18,5	26,2	10,1	295,0