



DIETA BC

MARZO - 2020

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 2</u>	NO LECTIVO				
<u>MARTES 3</u>	Vichissoise. Revuelto de ajetes	26,0	12,2	24,6	354,0
<u>MIÉRCOLES 4</u>	Brocheta mixta de verduras. Rosada a la espalda	8,8	34,0	25,3	406,0
<u>JUEVES 5</u>	Salteado de verduras. Filete de pollo encebollado	25,9	44,9	50,1	788,0
<u>VIERNES 6</u>	Coliflor rehogada con ajo. Lacón a la gallega con cachelos	18,3	35,3	46,6	650,0
<u>LUNES 9</u>	Repollo a la gallega. Merluza plancha con pimientos de piquillo	10,5	31,8	27,5	425,0
<u>MARTES 10</u>	Crema hortelana. York con tomatitos cherry	13,5	28,7	20,7	360,0
<u>MIÉRCOLES 11</u>	Sopa de fideos con jamón serrano. Salmón plancha	18,0	38,8	18,3	399,0
<u>JUEVES 12</u>	Brócoli con patatas. Tortilla de espinacas	20,6	18,4	27,8	412,0
<u>VIERNES 13</u>	Calabacín plancha. Brocheta de pollo y queso	14,4	21,6	29,4	352,0
<u>LUNES 16</u>	Salteado de arroz con verduras. Rosada en salsa de champiñón	77,3	43,6	20,4	670,0
<u>MARTES 17</u>	Berenjena a la plancha. Filete de pavo al ajillo	18,9	42,3	55,1	761,0
<u>MIÉRCOLES 18</u>	Crema de puerros con quesitos. Mero a la bilbaína	13,6	39,8	22,4	426,0
<u>JUEVES 19</u>	Lombarda rehogada con cebolla. Revuelto de gulas y bacalao	9,3	25,1	40,8	489,0
<u>VIERNES 20</u>	Ensalada de manzana y nueces. Filete de pollo con pimiento piquillo	18,6	57,0	47,8	770,0
<u>LUNES 23</u>	Crema de calabaza . York con cachelos	22,1	28,7	20,7	425,0
<u>MARTES 24</u>	Arroz con espárragos . Rosada a la americana	38,5	25,9	20,2	492,0
<u>MIÉRCOLES 25</u>	Guisantes con jamón. Revuelto de champiñón	23,0	17,9	13,9	307,0
<u>JUEVES 26</u>	Parrillada de verduras. Mero en papillote	19,6	31,4	19,6	433,0
<u>VIERNES 27</u>	Ensalada de pollo y manzana. Lomo plancha con padrón	16,9	45,5	89,0	1.048,0
<u>LUNES 30</u>	Menestra de verduras rehogada. Tortilla de calabacín	59,9	29,0	33,8	695,0
<u>MARTES 31</u>	Coliflor con patata al pimentón. Merluza en salsa verde	25,9	29,2	19,8	420,0