



DIETA BC

SEPTIEMBRE - 2021

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>MIÉRCOLES 1</u>	Coliflor con gambas. Merluza en salsa limón	9,8	30,3	19,0	320,0
<u>JUEVES 2</u>	Gazpacho. Filete de pavo plancha	33,6	30,1	2,4	290,8
<u>VIERNES 3</u>	Arroz al horno con champiñón. Tortilla de york	39,3	13,4	24,6	435,0
<u>LUNES 6</u>	Brócoli con patatas. Salmón al horno con verduras	15,3	45,8	37,1	586,0
<u>MARTES 7</u>	Arroz con verduras. Pollo asado al limón	19,0	29,7	10,2	549,0
<u>MIÉRCOLES 8</u>	Guisantes con ajo. Rosada al horno	15,2	36,8	8,6	285,2
<u>JUEVES 9</u>	Cogollos de tudela con ventresca. Tortilla de queso	31,1	14,5	39,9	528,0
<u>VIERNES 10</u>	Sopa de pescado. Lomo al ajillo	19,5	22,0	6,3	225,0
<u>LUNES 13</u>	Calabacín plancha. Bacalao a la riojana	13,4	50,9	18,9	430,7
<u>MARTES 14</u>	Espinacas salteadas. Jamoncitos de pollo en su jugo	45,1	76,4	54,5	984,0
<u>MIÉRCOLES 15</u>	Crema de verduras frescas. Merluza al horno	13,4	34,2	22,0	415,0
<u>JUEVES 16</u>	Ensalada de pasta. Filete de pavo con zanahoria	22,4	21,0	7,7	243,0
<u>VIERNES 17</u>	Alcachofas a la vinagreta. Tortilla de atún	49,0	32,2	15,3	490,4
<u>LUNES 20</u>	Acelgas con patata. Lomo plancha	48,6	37,9	43,7	709,0
<u>MARTES 21</u>	Ensalada de queso fresco y york. Rosada en su jugo	8,4	42,6	18,8	343,4
<u>MIÉRCOLES 22</u>	Judías verdes portuguesa. Tortilla francesa	17,3	15,9	24,3	367,0
<u>JUEVES 23</u>	Escalibada de verduras. Pescadilla en salsa verde	9,0	17,1	25,1	338,0
<u>VIERNES 24</u>	Espárragos trigueros a la plancha. Pechuga de pavo a la plancha	5,0	32,1	15,1	250,0
<u>LUNES 27</u>	Salteado de arroz con verduras. Emperador al horno	82,5	53,7	29,7	811,0
<u>MARTES 28</u>	Brocheta mixta de verduras. Pollo con tomate	24,3	35,1	42,5	573,0
<u>MIÉRCOLES 29</u>	Vichissoise. Tortilla de espinacas	30,9	13,0	18,5	321,0
<u>JUEVES 30</u>	Ensalada de pollo y manzana. Pescadilla en su jugo	9,2	32,5	6,8	231,0