



## DIETA BC

**NOVIEMBRE - 2022**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>MIÉRCOLES 2</u></b>	Judías verdes con ajo. Lacón en salsa	32,4	45,2	27,5	558,0
<b><u>JUEVES 3</u></b>	Repollo a la gallega. Pescadilla en salsa de tomate	24,8	41,7	29,2	528,2
<b><u>VIERNES 4</u></b>	Arroz al horno con champiñón. Tortilla de patata	81,2	24,5	31,3	704,3
<b><u>LUNES 7</u></b>	Lentejas con arroz. Pollo asado	24,4	80,0	38,6	764,3
<b><u>MARTES 8</u></b>	Espinacas salteadas. Rosada al horno	22,8	52,8	26,1	537,3
<b><u>MIÉRCOLES 9</u></b>	Crema de zanahorias. Lomo plancha con padrón	39,4	34,9	17,8	457,4
<b><u>JUEVES 10</u></b>	Sopa de verduras. Revuelto de ajetes	24,3	30,0	39,0	568,2
<b><u>VIERNES 11</u></b>	Calabacín plancha. Merluza en salsa limón	14,4	46,8	15,5	460,8
<b><u>LUNES 14</u></b>	Menestra de verduras. Cinta de lomo en salsa	34,5	32,9	25,3	551,0
<b><u>MARTES 15</u></b>	Arroz con verduras. Brocheta de pollo con cherry	60,1	47,9	16,0	576,0
<b><u>MIÉRCOLES 16</u></b>	Guisantes con jamón. Tortilla de calabacín	44,7	32,1	39,0	657,9
<b><u>JUEVES 17</u></b>	Crema de puerros. Pescadilla en salsa del chef	36,2	25,9	21,2	434,6
<b><u>VIERNES 18</u></b>	Coliflor rehogada con ajo. Lacón a la gallega con cachelos	46,9	37,8	20,7	639,1
<b><u>LUNES 21</u></b>	Alcachofas salteadas. Rosada en salsa meniere	30,6	44,7	30,9	579,3
<b><u>MARTES 22</u></b>	Crema de calabaza . Lomo al ajillo	64,1	39,2	15,7	554,5
<b><u>MIÉRCOLES 23</u></b>	Paella de pollo y verduras. Revuelto de gulas	52,2	49,4	39,2	758,2
<b><u>JUEVES 24</u></b>	Brócoli al ajillo. Pollo asado al limón	4,6	56,8	30,9	523,5
<b><u>VIERNES 25</u></b>	Purrusalda. Pavo plancha	32,5	28,3	7,5	310,1
<b><u>LUNES 28</u></b>	Arroz con calabaza y tomate natural. Pollo plancha con verduras	23,7	35,8	28,3	689,3
<b><u>MARTES 29</u></b>	Acelgas rehogadas con jamón. Tortilla de patata	40,1	24,8	35,1	575,1
<b><u>MIÉRCOLES 30</u></b>	Crema de calabacín. Merluza al horno d.	34,0	49,7	30,2	606,6