



DIETA BC

MARZO - 2023

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>MIÉRCOLES 1</u>	Menestra de verduras con jamón. Rosada al horno	24,6	53,7	27,9	564,3
<u>JUEVES 2</u>	Purrusalda. Tortilla de calabacín	48,1	25,9	35,0	611,1
<u>VIERNES 3</u>	Arroz con calabaza y tomate natural. Pollo asado al limón	23,8	51,2	25,4	724,8
<u>LUNES 6</u>	Espinacas salteadas. Revuelto de ajetes	23,7	31,8	38,7	570,3
<u>MARTES 7</u>	Guisantes con jamón. Pescadilla en salsa del chef	33,8	40,9	20,0	474,0
<u>MIÉRCOLES 8</u>	Crema de verduras frescas. Lomo plancha	31,9	36,4	50,9	724,9
<u>JUEVES 9</u>	Salteado de arroz con verduras. Salchichas al vino	88,6	49,1	42,5	936,3
<u>VIERNES 10</u>	Acelgas con patata. Filete de pavo plancha con tomatitos	25,8	37,9	12,2	364,7
<u>LUNES 13</u>	Sopa hortelana. Lacón plancha	23,0	39,9	15,6	390,8
<u>MARTES 14</u>	Lentejas con arroz. Tortilla de patata	41,1	37,8	46,1	729,4
<u>MIÉRCOLES 15</u>	Repollo a la gallega. Merluza en salsa limón	22,2	48,9	17,3	516,6
<u>JUEVES 16</u>	Alcachofas salteadas. Pollo asado con verduras	28,2	39,3	32,3	560,9
<u>VIERNES 17</u>	Crema de puerros y zanahorias. Chuleta de sajonia en salsa	16,7	51,7	27,6	542,5
<u>LUNES 20</u>	Calabacín plancha. Carne asada	22,8	45,3	32,1	561,3
<u>MARTES 21</u>	Coliflor rehogada con ajo. Brocheta de pollo con cherry	11,2	44,9	14,9	472,0
<u>MIÉRCOLES 22</u>	Arroz a la campesina. Tortilla francesa	55,3	17,9	23,1	500,5
<u>JUEVES 23</u>	Judías verdes con ajo. Pescadilla en salsa de verduras	26,0	47,0	20,3	474,3
<u>VIERNES 24</u>	Garbanzos con verduras. York plancha	39,4	34,8	15,8	438,8
<u>LUNES 27</u>	Paella de pollo y verduras. Lomo al ajillo	56,4	56,1	25,5	678,6
<u>MARTES 28</u>	Sopa de verduras. Bacalao en su jugo	18,6	63,9	20,1	510,9
<u>MIÉRCOLES 29</u>	Brócoli al ajillo. Tortilla de ajetes	7,2	29,0	27,1	388,8
<u>JUEVES 30</u>	Lentejas con verduras. Lacón a la gallega con cachelos	61,7	56,1	32,4	762,7
<u>VIERNES 31</u>	Crema de calabaza . Pollo en salsa de manzana	63,5	35,6	17,9	557,5