DIETA BC

MARZO - 2024

		Hidratos	Proteínas	Grasas	Kcal
VIERNES 1	Acelgas con patata. Filete de pavo con zanahoria	26,9	46,6	13,3	413,3
LUNES 4	Brocheta mixta de verduras. Rosada en salsa de champiñón	17,5	38,6	14,8	357,4
MARTES 5	Berenjena a la plancha. Tortilla de jamón cocido	27,6	22,4	32,8	494,8
MIÉRCOLES 6	Guiso de garbanzos con verduras. Pescadilla en salsa meniere	30,6	57,8	32,0	641,4
JUEVES 7	Brócoli con patatas. Filete de pollo al ajillo	33,0	36,9	14,3	407,8
VIERNES 8	Patatas con verduras. Lacón a la gallega con cachelos	69,8	38,3	25,5	669,1
LUNES 11	Crema hortelana. Merluza en salsa limón	36,6	50,5	17,0	577,7
MARTES 12	Calabacín plancha. Filete de pavo plancha con tomatitos	11,4	34,6	11,3	285,8
MIÉRCOLES 13	Arroz con zanahoria y pimiento. Revuelto de york	69,3	29,0	35,2	709,6
JUEVES 14	Guisantes con jamón. Rosada en su jugo	27,9	73,0	21,1	592,9
VIERNES 15	Sopa de verduras con fideos. Jamón encebollado	24,0	29,7	17,6	367,4
LUNES 18	Repollo a la gallega. Merluza en salsa con verduras	20,3	25,9	21,1	377,9
MARTES 19	Garbanzos con verduras sin patata. Lomo al ajillo	32,4	42,9	11,0	395,6
MIÉRCOLES 20	Crema de zanahorias. Tortilla de pavo	51,2	24,2	30,6	576,6
JUEVES 21	Salteado de arroz con verduras. Filete de pollo plancha con tomatitos	83,0	50,2	17,8	696,0
VIERNES 22	Judías verdes con tomate. Rosada en su jugo	20,7	66,4	23,2	556,8
LUNES 25	Brócoli al ajillo. Rosada en salsa meniere	6,9	46,8	32,4	506,4
MARTES 26	Guisantes con ajo. Tortilla de calabacín	45,3	31,2	36,0	629,9
MIÉRCOLES 27	Acelgas rehogadas con jamón. Lomo a la naranja	34,4	37,2	21,8	482,6