



DIETA BC

ABRIL - 2024

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES1</u>	Guisantes con ajo. Merluza al horno	33,3	62,1	25,8	613,8
<u>MARTES2</u>	Coliflor con patata al pimentón. Tortilla de calabacín	40,8	21,6	43,1	637,4
<u>MIÉRCOLES3</u>	Arroz con champiñones. Carne en su jugo	60,0	55,8	33,4	763,8
<u>JUEVES4</u>	Calabacín plancha. Filete de pollo con pimiento piquillo	19,8	43,0	46,1	679,1
<u>VIERNES5</u>	Ensalada de lentejas. Jamón encebollado	37,7	47,1	28,0	591,3
<u>LUNES8</u>	Judías verdes portuguesa. Revuelto de gulas	16,6	34,3	33,8	523,2
<u>MARTES9</u>	Brócoli con aceite de oliva. Pescadilla en salsa meniere	6,9	46,8	33,4	515,4
<u>MIÉRCOLES10</u>	Arroz con verduras. Filete de pavo plancha con tomatitos	55,5	40,6	12,8	499,7
<u>JUEVES11</u>	Garbanzos con verduras. Lomo a la madrileña	49,8	28,1	36,2	632,8
<u>VIERNES12</u>	Espinacas a la crema. Rosada a la bilbaína	28,2	60,3	27,0	594,6
<u>LUNES15</u>	Guisantes con jamón. Revuelto de ajetes	33,6	42,0	41,4	674,8
<u>MARTES16</u>	Ensalada de york y patata. Rosada en salsa verde	20,2	46,8	33,6	570,0
<u>MIÉRCOLES17</u>	Acelgas con patata. Filete de pavo en salsa	34,2	46,3	44,0	758,0
<u>JUEVES18</u>	Coliflor rehogada con ajo. Pollo asado	4,2	65,7	27,1	637,0
<u>VIERNES19</u>	Ensalada de garbanzos. Tortilla de jamón cocido	39,9	38,9	37,7	655,0
<u>LUNES22</u>	Ensalada de york y patata. Pollo asado al limón	15,5	58,8	33,8	601,2
<u>MARTES23</u>	Crema de verduras frescas. Lomo al ajillo	35,0	37,6	15,9	433,5
<u>MIÉRCOLES24</u>	Arroz con calabacín. Revuelto de york	62,4	33,5	35,0	698,2
<u>JUEVES25</u>	Crema de zanahorias. Salmón al jerez	35,3	54,5	28,0	611,0
<u>VIERNES26</u>	Garbanzos con verduras. Tortilla francesa	28,9	17,8	15,2	319,0
<u>LUNES29</u>	Guisantes con ajo. Filete de pavo plancha	28,5	57,6	12,6	458,2
<u>MARTES30</u>	Arroz con espárragos. Merluza koskera	69,5	43,0	22,5	652,5