



DIETA BC

MAYO - 2024

| | | <i>Hidratos</i> | <i>Proteínas</i> | <i>Grasas</i> | <i>Kcal</i> |
|----------------------------|---|-----------------|------------------|---------------|-------------|
| <u>MIÉRCOLES 1</u> | Salmorejo con huevo y jamón. Carne asada | 32,1 | 52,9 | 30,3 | 612,8 |
| <u>JUEVES 2</u> | Judías verdes portuguesa. Tortilla de pavo | 32,0 | 26,7 | 35,3 | 567,6 |
| <u>VIERNES 3</u> | Vichyssoise. Salmón al horno con aceite de oliva | 25,9 | 55,6 | 31,3 | 588,0 |
| <u>LUNES 6</u> | Cogollos de tudela con ventresca. Filete de pollo plancha con tomatitos | 15,4 | 52,0 | 13,6 | 392,0 |
| <u>MARTES 7</u> | Ensalada de tomate y queso. Rosada en su jugo | 12,6 | 70,3 | 21,4 | 523,8 |
| <u>MIÉRCOLES 8</u> | Coliflor con patata al pimentón. Revuelto de trigueros | 29,7 | 31,5 | 45,5 | 654,3 |
| <u>JUEVES 9</u> | Repollo a la gallega. Pavo asado a la manzana | 22,3 | 42,9 | 27,7 | 509,7 |
| <u>VIERNES 10</u> | Sopa minestrone. Jamoncitos de pollo con verduras | 31,3 | 57,0 | 31,5 | 636,7 |
| <u>LUNES 13</u> | Alcachofas con jamón. Merluza en salsa verde | 15,0 | 44,2 | 28,6 | 493,8 |
| <u>MARTES 14</u> | Ensalada de lentejas. Tortilla de espinacas | 27,3 | 38,7 | 33,4 | 564,7 |
| <u>MIÉRCOLES 15</u> | Arroz con verduras. Pescadilla en salsa meniere | 56,7 | 46,8 | 33,6 | 716,4 |
| <u>JUEVES 16</u> | Crema hortelana. Filete de pavo plancha con tomatitos | 33,6 | 38,2 | 12,8 | 402,8 |
| <u>VIERNES 17</u> | Brócoli con patatas. Brocheta de pollo con cherry | 40,0 | 44,0 | 13,3 | 455,7 |
| <u>LUNES 20</u> | Crema de verduras frescas. Tortilla de calabacín | 46,8 | 18,0 | 36,3 | 585,8 |
| <u>MARTES 21</u> | Espárragos trigueros a la plancha. Rosada a la espalda | 19,5 | 50,3 | 19,7 | 457,8 |
| <u>MIÉRCOLES 22</u> | Ensalada de judía blanca. Filete de pavo con zanahoria | 30,5 | 64,3 | 19,8 | 556,8 |
| <u>JUEVES 23</u> | Repollo al pimentón. Filete de pollo al ajillo | 11,2 | 39,6 | 13,8 | 326,9 |
| <u>VIERNES 24</u> | Crema de puerros con quesitos. Salmón horno con aceite de oliva | 31,1 | 45,3 | 30,6 | 579,0 |
| <u>LUNES 27</u> | Gazpacho. Tortilla de espinacas | 24,9 | 27,0 | 27,5 | 455,0 |
| <u>MARTES 28</u> | Ensalada de garbanzos a la vinagreta. Rosada en su jugo | 22,7 | 66,7 | 35,5 | 695,9 |
| <u>MIÉRCOLES 29</u> | Menestra de verduras rehogada. Lomo plancha con padrón | 23,6 | 43,0 | 20,7 | 452,7 |
| <u>JUEVES 30</u> | Alcachofas salteadas. Pescadilla en salsa limón | 32,4 | 50,7 | 22,8 | 537,6 |
| <u>VIERNES 31</u> | Crema de puerros y zanahorias. Filete de pavo en salsa | 20,7 | 53,4 | 46,1 | 772,0 |