



DIETA BC

MAYO - 2025

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 5</u>	Coliflor rehogada con jamón. Tortilla de ajetes	8,1	28,5	40,3	509,2
<u>MARTES 6</u>	Espinacas salteadas. Salmón a la plancha con verduras	24,0	35,9	23,7	452,9
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Espárragos trigueros a la plancha. Brocheta de pollo con cherry	19,3	44,8	12,6	371,1
<u>JUEVES 8</u>	Crema de zanahorias. Filete de gallineta a la espalda	35,0	4,5	7,0	221,0
<u>VIERNES 9</u>	Menestra imperial salteada. Pavo a la plancha con pimientos de padrón	32,6	41,5	19,8	474,6
<u>LUNES 12</u>	Alcachofas salteadas. Filete de pollo encebollado	29,2	47,4	29,5	572,0
<u>MARTES 13</u>	Arroz a la campesina. Rosada a la bilbaína	61,0	55,2	22,5	664,7
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Brócoli con gambas. Lomo asado con manzana	13,7	47,3	21,8	440,2
<u>JUEVES 15</u>	Brocheta mixta de verduras. Bacalao a la vizcaína	27,7	63,2	21,0	552,0
<u>VIERNES 16</u>	Ensalada de pasta. Filete de pavo plancha con tomatitos	53,1	41,8	11,0	477,7
<u>LUNES 19</u>	Arroz con espárragos. Lacón a la gallega con cachelos	86,5	18,0	12,5	524,3
<u>MARTES 20</u>	Calabacín plancha. Merluza a la gallega	10,6	29,3	17,2	315,1
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Macarrones integrales con tomate. Revuelto de york	71,2	36,7	32,1	720,1
<u>JUEVES 22</u>	Ensalada de pimiento y patata. Carne asada	51,6	56,1	39,9	789,5
<u>VIERNES 23</u>	Repollo al pimentón. Rosada en salsa de champiñón	11,9	39,5	14,6	336,8
<u>LUNES 26</u>	Ensalada de rúcula y taquitos de queso. Salmón a la naranja	40,2	39,7	25,9	548,1
<u>MARTES 27</u>	Brócoli al ajillo. Pollo asado al limón	4,6	56,8	30,9	523,5
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Champiñón rehogado con jamón. Lomo plancha con padrón	7,0	35,0	19,7	344,4
<u>JUEVES 29</u>	Coliflor con patata al pimentón. Tortilla francesa	25,5	16,1	26,9	408,5
<u>VIERNES 30</u>	Crema hortelana. Filete de gallineta plancha	31,2	7,0	9,6	239,0