



DIETA BC

JUNIO - 2025

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 2</u>	Coliflor con patata al pimentón. Lacón a la gallega con cachelos	48,0	17,4	20,3	438,3
<u>MARTES 3</u>	Calabacín plancha. Cinta de lomo plancha	19,0	27,3	15,9	328,3
<u>MIÉRCOLES 4</u>	Brócoli al ajillo. Filete de pollo a la plancha	3,3	31,1	11,2	238,0
<u>JUEVES 5</u>	Acelgas con patata. Rosada en su jugo	23,4	61,9	19,9	519,9
<u>VIERNES 6</u>	Menestra de verduras con ajo. Revuelto de champiñón	24,9	32,1	31,8	520,9
<u>LUNES 9</u>	Arroz con verduras. Filete de gallineta plancha	53,1	9,3	9,6	336,0
<u>MARTES 10</u>	Escalibada de verduras. Lomo al ajillo	24,8	38,5	15,3	390,9
<u>MIÉRCOLES 11</u>	Crema de verduras frescas. Merluza plancha	37,5	39,1	13,0	423,4
<u>JUEVES 12</u>	Espárragos trigueros a la plancha. Filete de pollo en su jugo	12,3	21,2	15,4	274,1
<u>VIERNES 13</u>	Judías verdes rehogadas con ajitos. Filete de pavo plancha	21,0	52,8	14,4	425,2
<u>LUNES 16</u>	Ensalada de pimiento y patata. Bacalao en su jugo	37,8	72,3	28,2	693,8
<u>MARTES 17</u>	Repollo al pimentón. Filete de pavo al ajillo	11,4	42,0	11,5	316,8
<u>MIÉRCOLES 18</u>	Espinacas salteadas. Revuelto de ajetes	23,7	31,8	38,7	570,3
<u>JUEVES 19</u>	Brócoli con aceite de oliva. Merluza plancha	10,8	44,8	14,9	356,5
<u>VIERNES 20</u>	Crema de puerros. Filete de pollo a la plancha	30,3	24,5	14,2	346,6
<u>LUNES 23</u>	Arroz con champiñones. Rosada plancha	46,2	61,2	14,2	557,4
<u>MARTES 24</u>	Alcachofas salteadas. Lomo plancha con padrón	31,4	37,6	17,7	435,3
<u>MIÉRCOLES 25</u>	Ensalada campera. Filete de pollo a la plancha	22,5	31,4	16,3	362,0
<u>JUEVES 26</u>	Champiñón con aceite de oliva. Merluza plancha	9,1	40,0	14,2	327,5
<u>VIERNES 27</u>	Guisantes con ajo. Filete de pavo plancha	28,5	57,6	12,6	458,2
<u>LUNES 30</u>	Coliflor rehogada con ajo. Revuelto de trigueros	9,9	30,6	39,7	632,8