



DIETA BC

JULIO - 2025

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>MARTES 1</u>	Acelgas rehogadas con jamón. Pavo plancha	24,6	24,4	10,2	287,8
<u>MIÉRCOLES 2</u>	Garbanzos con verduras. Rosada en su jugo	27,4	64,2	13,4	482,9
<u>JUEVES 3</u>	Espinacas salteadas. Jamón cocido plancha	30,4	22,1	15,3	347,3
<u>VIERNES 4</u>	Brócoli al ajillo. Lacón plancha	11,3	45,3	20,4	410,0
<u>LUNES 7</u>	Champiñón rehogado con cebolla. Filete de pollo en su jugo	1,3	19,5	17,9	249,0
<u>MARTES 8</u>	Ensalada de pimientos. Revuelto de trigueros	17,7	30,1	41,4	563,8
<u>MIÉRCOLES 9</u>	Calabacín plancha. Pavo plancha	10,2	20,1	9,3	204,9
<u>JUEVES 10</u>	Alcachofas salteadas. Jamón encebollado	41,0	35,2	22,5	507,3
<u>VIERNES 11</u>	Repollo con patatas. Merluza plancha	31,8	43,9	13,2	421,5
<u>LUNES 14</u>	Coliflor con patata al pimentón. Filete de pollo al ajillo	24,0	38,7	21,7	445,6
<u>MARTES 15</u>	Brócoli con gambas. Jamón cocido plancha	15,7	29,9	16,2	327,8
<u>MIÉRCOLES 16</u>	Parrillada de verduras. Lacón a la gallega con cachelos	36,5	12,4	13,2	307,4
<u>JUEVES 17</u>	Ensalada de patata y pavo. Salmón al horno con verduras	17,6	47,3	32,3	550,3
<u>VIERNES 18</u>	Arroz integral con verduritas. Tortilla francesa	61,3	16,2	19,9	488,3
<u>LUNES 21</u>	Salteado de verduras. Pescadilla en salsa limón	29,4	28,5	22,5	457,5
<u>MARTES 22</u>	Ensalada de espinacas frescas y nueces. Filete de pollo encebollado	127,2	203,2	322,6	740,1
<u>MIÉRCOLES 23</u>	Espárragos trigueros a la plancha. Lacón plancha	20,3	42,2	18,2	415,1
<u>JUEVES 24</u>	Acelgas con patata. Pavo plancha	24,6	23,4	10,2	283,8
<u>VIERNES 25</u>	Berenjena a la plancha. Revuelto de ajetes	21,1	37,0	45,4	597,2
<u>LUNES 28</u>	Alcachofas con aceite de oliva. Filete de pollo en su jugo	9,0	21,9	15,5	263,3
<u>MARTES 29</u>	Repollo a la gallega. Filete de pavo plancha	16,8	46,2	15,3	390,1
<u>MIÉRCOLES 30</u>	Brocheta mixta de verduras. Tortilla de espinacas	20,4	26,8	27,6	437,2
<u>JUEVES 31</u>	Arroz al horno con champiñón. Jamón cocido plancha	76,9	21,8	13,1	512,1