



DIETA BC

SEPTIEMBRE - 2025

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES1</u>	Acelgas con patata. Filete de pollo a la plancha	23,4	28,4	11,8	313,0
<u>MARTES2</u>	Alcachofas salteadas. Rosada plancha	27,0	54,6	11,7	431,7
<u>MIÉRCOLES3</u>	Espárragos trigueros a la plancha. Filete de pavo al ajillo	12,5	40,1	11,3	313,1
<u>JUEVES4</u>	Champiñón con aceite de oliva. Lacón a la gallega con cachelos	25,6	14,7	14,7	290,8
<u>VIERNES5</u>	Crema de puerros. Bacalao en su jugo	30,3	60,9	23,7	578,1
<u>LUNES8</u>	Patatas al horno con verduras. Salchichas frescas en salsa	39,1	55,5	43,9	730,3
<u>MARTES9</u>	Brócoli con patatas. Lomo plancha con padrón	37,4	35,8	17,7	452,1
<u>MIÉRCOLES10</u>	Parrillada de verduras. Merluza plancha	20,0	37,7	12,7	344,1
<u>JUEVES11</u>	Tallarines integrales con tomate y jamón cocido. Pavo plancha	49,7	35,3	9,2	422,8
<u>VIERNES12</u>	Endibias rellenas de cangrejo. Revuelto de ajetes	13,1	40,9	40,5	586,8
<u>LUNES15</u>	Tomates rellenos con crema de queso. Lacón a la gallega	22,4	39,3	29,4	604,4
<u>MARTES16</u>	Berenjena a la plancha. Salmón plancha	21,4	41,1	30,4	479,8
<u>MIÉRCOLES17</u>	Menestra de verduras con ajo. Jamón cocido plancha	31,6	22,4	14,7	347,9
<u>JUEVES18</u>	Coliflor con patata al pimentón. Filete de pavo plancha con tomatitos	26,4	38,5	17,5	417,2
<u>VIERNES19</u>	Setas con jamón. Filete de pollo al ajillo	1,6	36,0	16,1	352,1
<u>LUNES22</u>	Calabacín plancha. Lacón a la gallega con cachelos	33,0	13,5	14,1	306,9
<u>MARTES23</u>	Espinacas salteadas. Revuelto de champiñón	23,7	31,8	32,4	520,3
<u>MIÉRCOLES24</u>	Brocheta mixta de verduras. Pavo plancha	18,0	24,0	7,8	238,2
<u>JUEVES25</u>	Judías verdes rehogadas con ajitos. Lacón plancha	29,0	48,0	21,0	497,0
<u>VIERNES26</u>	Escalibada de verduras. Filete de gallineta plancha	19,8	4,5	6,9	159,3
<u>LUNES29</u>	Crema de verduras frescas. Filete de pollo en su jugo	30,0	18,6	16,7	344,9
<u>MARTES30</u>	Arroz con champiñones. Jamón cocido plancha	58,6	28,4	17,2	502,4