



DIETA BC

NOVIEMBRE - 2025

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 3</u>	Arroz con verduras . Revuelto de gulas	53,9	36,6	31,7	647,2
<u>MARTES 4</u>	Espárragos trigueros a la plancha. Filete de pollo al ajillo	12,3	37,7	13,6	323,2
<u>MIÉRCOLES 5</u>	Guiso de garbanzos con verduras. Rosada al horno	27,0	20,3	8,0	261,0
<u>JUEVES 6</u>	Alcachofas salteadas . Jamón asado en su jugo	39,8	46,7	24,4	565,4
<u>VIERNES 7</u>	Salteado de verduras . Lacón encebollado	38,0	34,0	23,1	495,9
<u>LUNES 10</u>	Coliflor con gambas. Pollo asado al limón	22,3	57,4	33,9	623,7
<u>MARTES 11</u>	Crema de verduras frescas. Salmón al horno con verduras	33,4	39,6	28,5	548,5
<u>MIÉRCOLES 12</u>	Escalibada de verduras. Filete de pavo plancha con tomatitos	22,2	35,8	10,1	323,0
<u>JUEVES 13</u>	Wok de verduras . Bacalao al pil-pil	57,8	47,0	22,8	623,8
<u>VIERNES 14</u>	Judías verdes rehogadas con ajitos . Tortilla de calabacín	41,4	28,0	32,8	572,8
<u>LUNES 17</u>	Endibias rellenas de cangrejo. Merluza en salsa meniere	11,0	54,1	33,3	566,4
<u>MARTES 18</u>	Espinacas con aceite de oliva. Filete de pollo plancha con zanahoria baby	22,1	57,0	17,8	496,3
<u>MIÉRCOLES 19</u>	Champiñón rehogado con jamón. Carne asada	16,4	46,6	32,9	519,2
<u>JUEVES 20</u>	Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras	18,4	52,2	19,9	461,5
<u>VIERNES 21</u>	Berenjena a la plancha . Revuelto de trigueros	21,1	37,0	45,4	597,2
<u>LUNES 24</u>	Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo	28,7	50,7	12,3	428,0
<u>MARTES 25</u>	Setas con ajo. Rosada en salsa verde	10,2	36,5	26,3	423,1
<u>MIÉRCOLES 26</u>	Acelgas con patata . Lomo plancha con padrón	27,8	37,0	19,8	437,4
<u>JUEVES 27</u>	Menestra de verduras con aceite oliva. Brocheta de pollo a la plancha con verduras	25,2	16,9	13,5	333,0
<u>VIERNES 28</u>	Brocoli con zanahoria. Tortilla de ajetes	7,2	29,0	28,1	397,8