

DIETA BC

NOVIEMBRE - 2025

MARTES 4 Espárragos trigueros a la plancha. Filete de pollo al ajillo 12,3 37,7 13,6 323 MIÉRCOLES 5 Guiso de garbanzos con verduras. Rosada al horno 27,0 20,3 8,0 261 JUEYES 6 Alcachofas salteadas. Jamón asado en su jugo 39,8 46,7 24,4 565 VIERNES 7 Salteado de verduras. Lacón encebollado 38,0 34,0 23,1 495 LUNES 10 Coliflor con gambas. Pollo asado al limón 22,3 57,4 33,9 623 MARTES 11 Crema de verduras frescas. Salmón al horno con verduras 33,4 39,6 28,5 548 MIÉRCOLES 12 Escalibada de verduras. Filete de pavo plancha con tomatitos 22,2 35,8 10,1 323 JUEVES 12 Wok de verduras. Bacalao al pil-pil 57,8 47,0 22,8 623 VIERNES 14 Judias verdes rehogadas con ajitos. Tortilla de calabacín 41,4 28,0 32,8 572 LUNES 17 Endibias rellenas de cangrejo. Merluza en salsa meniere 11,0 54,1 33,3 566 MARTES 18			Hidratos	Proteínas	Grasas	Kcal
MIÉRCOLES D Guiso de garbanzos con verduras. Rosada al horno 27,0 20,3 8,0 261 JUEYES 6 Alcachofas salteadas. Jamón asado en su jugo 39,8 46,7 24,4 565 VIERNES 7 Salteado de verduras. Lacón encebollado 38,0 34,0 23,1 495 LUNES 10 Coliflor con gambas. Pollo asado al limón 22,3 57,4 33,9 623 MARTES 11 Crema de verduras frescas. Salmón al horno con verduras 33,4 39,6 28,5 548 MIÉRCOLES 12 Escalibada de verduras. Filete de pavo plancha con tomatitos 22,2 35,8 10,1 323 JUEVES 13 Wok de verduras. Bacalao al pil-pil 57,8 47,0 22,8 623 VIERNES 14 Judías verdes rehogadas con ajitos. Tortilla de calabacín 41,4 28,0 32,8 572 LUNES 17 Endibias rellenas de cangrejo. Merluza en salsa meniere 11,0 54,1 33,3 566 MARTES 18 Espinacas con aceite de oliva. Filete de pollo plancha con zanahoria 22,1 57,0 17,8 496 JUEVES 20	LUNES 3	Arroz con verduras . Revuelto de gulas	53,9	36,6	31,7	647,2
JUEVES 6 Alcachofas salteadas	MARTES 4	Espárragos trigueros a la plancha. Filete de pollo al ajillo	12,3	37,7	13,6	323,2
VIERNEST Salteado de verduras . Lacón encebollado 38,0 34,0 23,1 495	MIÉRCOLES 5	Guiso de garbanzos con verduras. Rosada al horno	27,0	20,3	8,0	261,0
LUNES10 Coliflor con gambas. Pollo asado al limón 22,3 57,4 33,9 623 MARTES11 Crema de verduras frescas. Salmón al horno con verduras 33,4 39,6 28,5 548 MIÉRCOLES12 Escalibada de verduras. Filete de pavo plancha con tomatitos 22,2 35,8 10,1 323 JUEVES13 Wok de verduras. Bacalao al pil-pil 57,8 47,0 22,8 623 VIERNES14 Judías verdes rehogadas con ajitos. Tortilla de calabacín 41,4 28,0 32,8 572 LUNES17 Endibias rellenas de cangrejo. Merluza en salsa meniere 11,0 54,1 33,3 566 MARTES18 Espinacas con aceite de oliva. Filete de pollo plancha con zanahoria baby 22,1 57,0 17,8 496 MIÉRCOLES 19 Champiñón rehogado con jamón. Carne asada 16,4 46,6 32,9 515 JUEVES 20 Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras 18,4 52,2 19,9 461 VIERNES 21 Berenjena a la plancha. Revuelto de trigueros 21,1 37,0 45,4 597 L	JUEVES 6	Alcachofas salteadas . Jamón asado en su jugo	39,8	46,7	24,4	565,4
MARTES11 Crema de verduras frescas. Salmón al horno con verduras 33,4 39,6 28,5 548 MIÉRCOLES12 Escalibada de verduras. Filete de pavo plancha con tomatitos 22,2 35,8 10,1 323 JUEVES13 Wok de verduras. Bacalao al pil-pil 57,8 47,0 22,8 623 VIERNES14 Judías verdes rehogadas con ajitos. Tortilla de calabacín 41,4 28,0 32,8 572 LUNES17 Endibias rellenas de cangrejo. Merluza en salsa meniere 11,0 54,1 33,3 566 MARTES18 Espinacas con aceite de oliva. Filete de pollo plancha con zanahoria baby 22,1 57,0 17,8 496 MIÉRCOLES19 Champiñón rehogado con jamón. Carne asada 16,4 46,6 32,9 515 JUFVES 20 Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras 18,4 52,2 19,9 461 VIERNES 21 Berenjena a la plancha. Revuelto de trigueros 21,1 37,0 45,4 597 LUNES 24 Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo 28,7 50,7 12,3 428	VIERNES 7	Salteado de verduras. Lacón encebollado	38,0	34,0	23,1	495,9
MARTES11 Crema de verduras frescas. Salmón al horno con verduras 33,4 39,6 28,5 548 MIÉRCOLES12 Escalibada de verduras. Filete de pavo plancha con tomatitos 22,2 35,8 10,1 323 JUEVES13 Wok de verduras. Bacalao al pil-pil 57,8 47,0 22,8 623 VIERNES14 Judías verdes rehogadas con ajitos. Tortilla de calabacín 41,4 28,0 32,8 572 LUNES17 Endibias rellenas de cangrejo. Merluza en salsa meniere 11,0 54,1 33,3 566 MARTES18 Espinacas con aceite de oliva. Filete de pollo plancha con zanahoria baby 22,1 57,0 17,8 496 MIÉRCOLES19 Champiñón rehogado con jamón. Carne asada 16,4 46,6 32,9 515 JUFVES 20 Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras 18,4 52,2 19,9 461 VIERNES 21 Berenjena a la plancha. Revuelto de trigueros 21,1 37,0 45,4 597 LUNES 24 Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo 28,7 50,7 12,3 428						
MÉRCOLES12 Escalibada de verduras. Filete de pavo plancha con tomatitos 22,2 35,8 10,1 323 JUEVES13 Wok de verduras. Bacalao al pil-pil 57,8 47,0 22,8 623 VIERNES14 Judías verdes rehogadas con ajitos. Tortilla de calabacín 41,4 28,0 32,8 572 LUNES17 Endibias rellenas de cangrejo. Merluza en salsa meniere 11,0 54,1 33,3 566 MARTES18 Espinacas con aceite de oliva. Filete de pollo plancha con zanahoria baby 22,1 57,0 17,8 496 MÉRCOLES19 Champiñón rehogado con jamón. Carne asada 16,4 46,6 32,9 515 JUEVES 20 Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras 18,4 52,2 19,9 461 VIERNES 21 Berenjena a la plancha. Revuelto de trigueros 21,1 37,0 45,4 597 LUNES 24 Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo 28,7 50,7 12,3 428 MARTES 25 Setas con ajo. Rosada en salsa verde 10,2 36,5 26,3 423 MÉRCOLES	LUNES 10	Coliflor con gambas. Pollo asado al limón	22,3	57,4	33,9	623,7
JUEVES 13 Wok de verduras . Bacalao al pil-pil 57,8 47,0 22,8 623 VIERNES 14 Judías verdes rehogadas con ajitos . Tortilla de calabacín 41,4 28,0 32,8 572 LUNES 17 Endibias rellenas de cangrejo. Merluza en salsa meniere 11,0 54,1 33,3 566 MARTES 18 Espinacas con aceite de oliva. Filete de pollo plancha con zanahoria baby 22,1 57,0 17,8 496 MÉRCOLES 19 Champiñón rehogado con jamón. Carne asada 16,4 46,6 32,9 515 JUEVES 20 Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras 18,4 52,2 19,9 461 VIERNES 21 Berenjena a la plancha . Revuelto de trigueros 21,1 37,0 45,4 597 LUNES 24 Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo 28,7 50,7 12,3 428 MARTES 25 Setas con ajo. Rosada en salsa verde 10,2 36,5 26,3 423 MIÉRCOLES 26 Acelgas con patata . Lomo plancha con padrón 27,8 37,0 19,8 437	MARTES 11	Crema de verduras frescas. Salmón al horno con verduras	33,4	39,6	28,5	548,5
VIERNES14 Judías verdes rehogadas con ajitos. Tortilla de calabacín 41,4 28,0 32,8 572 LUNES17 Endibias rellenas de cangrejo. Merluza en salsa meniere 11,0 54,1 33,3 566 MARTES18 Espinacas con aceite de oliva. Filete de pollo plancha con zanahoria baby 22,1 57,0 17,8 496 MÉRCOLES19 Champiñón rehogado con jamón. Carne asada 16,4 46,6 32,9 515 JUEVES 20 Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras 18,4 52,2 19,9 461 VIERNES 21 Berenjena a la plancha. Revuelto de trigueros 21,1 37,0 45,4 597 LUNES 24 Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo 28,7 50,7 12,3 428 MARTES 25 Setas con ajo. Rosada en salsa verde 10,2 36,5 26,3 423 MIÉRCOLES 26 Acelgas con patata. Lomo plancha con padrón 27,8 37,0 19,8 437	MIÉRCOLES 12	Escalibada de verduras. Filete de pavo plancha con tomatitos	22,2	35,8	10,1	323,0
LUNES17 Endibias rellenas de cangrejo. Merluza en salsa meniere 11,0 54,1 33,3 566 MARTES18 Espinacas con aceite de oliva. Filete de pollo plancha con zanahoria 22,1 57,0 17,8 496 MIÉRCOLES 19 Champiñón rehogado con jamón. Carne asada 16,4 46,6 32,9 519 JUEVES 20 Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras 18,4 52,2 19,9 461 VIERNES 21 Berenjena a la plancha. Revuelto de trigueros 21,1 37,0 45,4 597 LUNES 24 Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo 28,7 50,7 12,3 428 MARTES 25 Setas con ajo. Rosada en salsa verde 10,2 36,5 26,3 423 MIÉRCOLES 26 Acelgas con patata. Lomo plancha con padrón 27,8 37,0 19,8 437	JUEVES 13	Wok de verduras . Bacalao al pil-pil	57,8	47,0	22,8	623,8
MARTES 18Espinacas con aceite de oliva. Filete de pollo plancha con zanahoria baby22,157,017,8496MIÉRCOLES 19Champiñón rehogado con jamón. Carne asada16,446,632,9519JUEVES 20Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras18,452,219,9461VIERNES 21Berenjena a la plancha. Revuelto de trigueros21,137,045,4597LUNES 24Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo28,750,712,3428MARTES 25Setas con ajo. Rosada en salsa verde10,236,526,3423MIÉRCOLES 26Acelgas con patata . Lomo plancha con padrón27,837,019,8437	VIERNES 14	Judías verdes rehogadas con ajitos . Tortilla de calabacín	41,4	28,0	32,8	572,8
MARTES 18Espinacas con aceite de oliva. Filete de pollo plancha con zanahoria baby22,157,017,8496MIÉRCOLES 19Champiñón rehogado con jamón. Carne asada16,446,632,9519JUEVES 20Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras18,452,219,9461VIERNES 21Berenjena a la plancha. Revuelto de trigueros21,137,045,4597LUNES 24Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo28,750,712,3428MARTES 25Setas con ajo. Rosada en salsa verde10,236,526,3423MIÉRCOLES 26Acelgas con patata . Lomo plancha con padrón27,837,019,8437						
MIÉRCOLES 19 Champiñón rehogado con jamón. Carne asada 16,4 46,6 32,9 519 JUEVES 20 Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras 18,4 52,2 19,9 461 VIERNES 21 Berenjena a la plancha. Revuelto de trigueros 21,1 37,0 45,4 597 LUNES 24 Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo 28,7 50,7 12,3 428 MARTES 25 Setas con ajo. Rosada en salsa verde 10,2 36,5 26,3 423 MIÉRCOLES 26 Acelgas con patata. Lomo plancha con padrón 27,8 37,0 19,8 437	LUNES 17	Endibias rellenas de cangrejo. Merluza en salsa meniere	11,0	54,1	33,3	566,4
JUEVES 20Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras18,452,219,9461VIERNES 21Berenjena a la plancha. Revuelto de trigueros21,137,045,4597LUNES 24Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo28,750,712,3428MARTES 25Setas con ajo. Rosada en salsa verde10,236,526,3423MIÉRCOLES 26Acelgas con patata . Lomo plancha con padrón27,837,019,8437	MARTES 18	i i	22,1	57,0	17,8	496,3
VIERNES 21Berenjena a la plancha . Revuelto de trigueros21,137,045,4597LUNES 24Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo28,750,712,3428MARTES 25Setas con ajo. Rosada en salsa verde10,236,526,3423MIÉRCOLES 26Acelgas con patata . Lomo plancha con padrón27,837,019,8437	MIÉRCOLES 19	Champiñón rehogado con jamón. Carne asada	16,4	46,6	32,9	519,2
LUNES 24 Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo 28,7 50,7 12,3 428 MARTES 25 Setas con ajo. Rosada en salsa verde 10,2 36,5 26,3 423 MIÉRCOLES 26 Acelgas con patata. Lomo plancha con padrón 27,8 37,0 19,8 437	JUEVES 20	Repollo al pimentón. Fogonero en salsa con verduras	18,4	52,2	19,9	461,5
MARTES 25Setas con ajo. Rosada en salsa verde10,236,526,3423MIÉRCOLES 26Acelgas con patata . Lomo plancha con padrón27,837,019,8437	VIERNES 21	Berenjena a la plancha . Revuelto de trigueros	21,1	37,0	45,4	597,2
MARTES 25Setas con ajo. Rosada en salsa verde10,236,526,3423MIÉRCOLES 26Acelgas con patata . Lomo plancha con padrón27,837,019,8437						
MIÉRCOLES 26 Acelgas con patata . Lomo plancha con padrón 27,8 37,0 19,8 437	LUNES 24	Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo al ajillo	28,7	50,7	12,3	428,0
	MARTES 25	Setas con ajo. Rosada en salsa verde	10,2	36,5	26,3	423,1
JUEVES 27 Menestra de verduras con aceite oliva. Brocheta de pollo a la plancha 25,2 16,9 13,5 333	MIÉRCOLES 26	Acelgas con patata . Lomo plancha con padrón	27,8	37,0	19,8	437,4
con verduras	JUEVES 27		25,2	16,9	13,5	333,0
VIERNES 28Brocoli con zanahoria. Tortilla de ajetes7,229,028,1397	VIERNES 28	Brocoli con zanahoria. Tortilla de ajetes	7,2	29,0	28,1	397,8