



DIETA BC

DICIEMBRE - 2025

		Hidratos	Proteínas	Grasas	Kcal
<u>LUNES 1</u>	Pasta ecológica salteada con vegetales. Filete de pavo a la plancha con zanahoria	46,5	54,0	18,3	573,3
<u>MARTES 2</u>	Repollo a la gallega. Revuelto de ajites	22,5	29,7	41,1	578,7
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Macedonia de verduras rehogada. Carne asada	33,0	54,6	33,9	627,5
<u>JUEVES 4</u>	Champiñón rehogado con cebolla. Rosada a la espalda	8,5	48,6	22,2	432,7
<u>VIERNES 5</u>	Espinacas salteadas. Merluza al horno	22,8	52,8	26,1	537,3
<u>MARTES 9</u>	Crema de hortalizas. Salmón al horno con verduras	34,9	36,0	21,0	557,9
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Brócoli al ajillo. Lomo a la naranja	14,3	38,9	21,2	403,6
<u>JUEVES 11</u>	Setas con ajo. Filete de pollo encebollado	6,4	41,2	26,6	429,9
<u>VIERNES 12</u>	Arroz con verduras. Fogonero en salsa con verduras	60,3	53,4	23,1	662,7
<u>LUNES 15</u>	Calabacín plancha. Jamón asado en su jugo	21,8	42,8	25,6	488,6
<u>MARTES 16</u>	Coliflor rehogada con jamón. Pescadilla al horno con champiñón dieta	6,0	33,2	24,8	348,4
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Acelgas con patata. Lacón a la gallega con cachelos	47,4	16,8	15,0	385,8
<u>JUEVES 18</u>	Alcachofas con aceite de oliva. Bacalao al pil-pil	9,0	43,4	18,1	372,1
<u>VIERNES 19</u>	Garbanzos ecológicos con patata y zanahoria. Filete de pavo al ajillo	34,2	59,9	24,1	593,0
<u>LUNES 22</u>	Arroz al horno con champiñón. Tortilla de calabacín	84,9	23,3	29,1	694,1
<u>MARTES 23</u>	Brocheta mixta de verduras. Rosada a la bilbaína	24,0	53,4	18,6	474,6
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Judías verdes rehogadas con ajitos. Filete de pollo en salsa de hortalizas - catering	29,8	44,3	18,4	461,7
<u>VIERNES 26</u>	Parrillada de verduras. Merluza en salsa meniere	16,1	39,7	31,2	503,0
<u>LUNES 29</u>	Arroz con espárragos. Pechuga de pavo braseado con patata	63,9	9,0	27,5	439,5
<u>MARTES 30</u>	Menestra de verduras con aceite oliva. Lomo plancha con padrón	26,6	32,3	15,1	424,4
<u>MIÉRCOLES 31</u>	Patatas al horno con verduras. Filete de pollo plancha con tomatitos	33,5	56,6	19,5	490,0