



DIETA BC

FEBRERO - 2026

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 2</u>	Acelgas con patata . Filete de pollo encebollado	25,6	46,8	31,6	574,1
<u>MARTES 3</u>	Garbanzos ecológicos con patata y zanahoria. Revuelto de ajetes	39,7	50,3	50,2	811,8
<u>MIÉRCOLES 4</u>	Setas con ajo. Pescadilla en salsa limón	9,6	23,5	19,0	326,8
<u>JUEVES 5</u>	Endibias rellenas de cangrejo. Salmón al horno con verduras	10,8	52,6	30,3	532,6
<u>VIERNES 6</u>	Espinacas salteadas . Filete de pavo a la plancha con zanahoria	21,5	47,5	11,8	381,8
<u>LUNES 9</u>	Brócoli con gambas . Fogonero en salsa con verduras	10,5	59,4	21,9	476,7
<u>MARTES 10</u>	Guisantes con ajo. Bacalao al pil-pil	28,5	53,3	19,0	497,8
<u>MIÉRCOLES 11</u>	Repollo a la gallega . Pavo asado a la manzana	22,3	42,9	27,7	509,7
<u>JUEVES 12</u>	Arroz al horno con champiñón. Filete de pollo al ajillo	64,5	38,8	12,6	526,4
<u>VIERNES 13</u>	Espárragos trigueros a la plancha . Revuelto de atún	28,3	25,9	33,5	519,1
<u>LUNES 16</u>	Crema hortelana. Rosada al horno	31,2	7,0	9,6	239,0
<u>MARTES 17</u>	Tallarines al wok con vegetales . Lomo a la naranja	66,0	41,1	22,3	629,1
<u>MIÉRCOLES 18</u>	Parrillada de verduras. Merluza a la gallega	14,1	28,2	16,3	315,6
<u>JUEVES 19</u>	Coliflor rehogada con ajo . Lacón encebollado	18,2	34,3	24,1	540,4
<u>VIERNES 20</u>	Acelgas rehogadas. Chuleta de pavo a la plancha	28,7	47,4	15,4	422,2
<u>LUNES 23</u>	Alcachofas salteadas. Revuelto de trigueros	32,7	31,5	38,1	599,7
<u>MARTES 24</u>	Brocheta mixta de verduras . Fogonero en salsa romescu	26,4	42,7	24,6	547,8
<u>MIÉRCOLES 25</u>	Ensalada de manzana y nueces. Filete de pavo al ajillo	19,1	46,1	18,0	395,0
<u>JUEVES 26</u>	Champiñón al ajillo. Carne asada	13,8	42,0	24,0	411,2
<u>VIERNES 27</u>	Calabacín plancha . Rosada a la espalda	16,2	47,4	21,6	448,8