



DIETA BC

MARZO - 2026

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 2</u>	Sopa minestrone. Pescadilla al horno con champiñón	26,8	36,4	11,3	322,9
<u>MARTES 3</u>	Brócoli al ajillo . Pollo asado con verduras	4,5	41,4	33,8	488,0
<u>MIÉRCOLES 4</u>	Guisantes con ajos y cebolla. Lacón a la gallega con cachelos	52,5	27,0	13,2	430,8
<u>JUEVES 5</u>	Berenjena a la plancha . Salmón al horno con aceite de oliva	15,7	62,7	35,2	586,4
<u>VIERNES 6</u>	Alcachofas salteadas. Chuleta de pavo a la plancha	32,3	48,0	12,3	411,1
<u>LUNES 9</u>	Champiñón al ajillo. Filete de pollo encebollado	2,2	40,2	22,6	373,1
<u>MARTES 10</u>	Repollo a la gallega . Revuelto de ajetes	22,5	29,7	41,1	578,7
<u>MIÉRCOLES 11</u>	Espárragos trigueros a la plancha . Merluza al horno	17,1	51,5	24,8	498,9
<u>JUEVES 12</u>	Arroz integral con verduritas . Rosada a la espalda	67,0	51,4	20,8	660,0
<u>VIERNES 13</u>	Parrillada de verduras. Lomo asado	21,1	32,2	26,2	422,6
<u>LUNES 16</u>	Acelgas con patata . Tortilla de atún	39,4	26,3	36,3	589,0
<u>MARTES 17</u>	Judías verdes rehogadas con ajitos . Fogonero en salsa con verduras	28,2	56,1	22,5	539,7
<u>MIÉRCOLES 18</u>	Espinacas salteadas . Carne asada	31,8	49,5	31,5	580,7
<u>JUEVES 19</u>	Garbanzos ecológicos con patata y zanahoria. Rosada a la espalda	41,2	70,1	32,5	737,7
<u>VIERNES 20</u>	Setas con ajo. Lacón braseado	6,7	23,0	12,5	231,8
<u>LUNES 23</u>	Brócoli con gambas . Filete de pavo al ajillo	3,5	49,2	13,5	332,0
<u>MARTES 24</u>	Calabacín plancha . Lomo con tomatitos cherry	19,0	27,3	15,9	328,3
<u>MIÉRCOLES 25</u>	Ensalada de manzana y nueces. Merluza al horno	23,7	57,5	31,5	580,8
<u>JUEVES 26</u>	Salteado de verduras . Bacalao al pil-pil	24,0	42,5	19,3	439,3
<u>VIERNES 27</u>	Escalibada de verduras. Filete de pollo plancha con tomatitos	26,2	42,5	12,5	387,3
<u>LUNES 30</u>	Crema hortelana. Fogonero al horno	36,0	52,3	28,2	606,8
<u>MARTES 31</u>	Ensalada de pimiento y patata. Tortilla de calabacín	58,2	30,1	39,7	710,1