



DIETA BC

ABRIL - 2026

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>MIÉRCOLES 1</u>	Coliflor con patata al pimentón . Merluza al horno	28,8	52,5	32,9	621,3
<u>JUEVES 2</u>	Arroz con verduras . Lomo plancha con padrón	57,5	39,7	20,4	572,4
<u>VIERNES 3</u>	Champiñón al ajillo. Tortilla de espinacas	5,2	7,4	8,2	123,0
<u>LUNES 6</u>	Ensalada de rúcula y taquitos de queso . Salmón al horno con verduras	20,2	52,2	35,7	610,7
<u>MARTES 7</u>	Menestra de verduras con aceite oliva. Lacón a la gallega con cachelos	46,2	12,1	10,3	372,8
<u>MIÉRCOLES 8</u>	Berenjena a la plancha . Rosada a la espalda	22,6	56,8	27,7	523,1
<u>JUEVES 9</u>	Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pavo en salsa provenzal	39,3	56,5	42,2	803,0
<u>VIERNES 10</u>	Repollo con patatas. Filete de pollo plancha con zanahoria baby	27,8	59,4	13,9	474,3
<u>LUNES 13</u>	Espinacas salteadas . Fogonero en salsa con verduras	25,2	51,6	21,0	496,2
<u>MARTES 14</u>	Arroz al horno con champiñón. Lomo a la naranja	75,5	36,9	18,1	611,9
<u>MIÉRCOLES 15</u>	Guiso de garbanzos con verduras. Chuleta de sajonia plancha	34,8	58,3	24,5	592,5
<u>JUEVES 16</u>	Alcachofas salteadas. Bacalao al pil-pil	27,0	43,7	18,7	450,7
<u>VIERNES 17</u>	Brócoli con gambas . Tortilla de calabacín	23,7	31,3	32,2	509,8
<u>LUNES 20</u>	Acelgas con patata . Pechuga de pavo braseado con patata	24,8	7,8	30,0	301,0
<u>MARTES 21</u>	Judías verdes rehogadas con ajitos . Merluza en salsa verde	27,0	47,5	31,3	579,3
<u>MIÉRCOLES 22</u>	Parrillada de verduras. Filete de pollo encebollado	14,7	42,4	29,8	495,7
<u>JUEVES 23</u>	Setas con ajo. Jamón asado en su jugo	17,0	40,5	21,5	423,3
<u>VIERNES 24</u>	Sopa de verduras con fideos. Abadejo al horno	10,0	1,7	2,0	59,0
<u>LUNES 27</u>	Endibias rellenas de cangrejo. Lomo con tomatitos cherry	17,4	40,6	17,1	392,2
<u>MARTES 28</u>	Coliflor rehogada con ajo . Pollo asado con verduras	5,4	38,4	33,9	594,0
<u>MIÉRCOLES 29</u>	Patatas al horno con verduras. Merluza al horno	31,9	63,9	32,5	629,8
<u>JUEVES 30</u>	Crema hortelana. Ragout de pavo con zanahoria	38,2	39,0	25,6	546,0