



## DIETA BC

**MAYO - 2026**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>LUNES 4</u></b>	Brócoli al ajillo . Filete de pavo a la plancha con zanahoria	6,8	49,3	12,7	338,3
<b><u>MARTES 5</u></b>	Patatas al horno con verduras. Lomo asado	35,7	48,6	32,9	562,0
<b><u>MIÉRCOLES 6</u></b>	Berenjena a la plancha . Fogonero en salsa con verduras	22,6	56,8	27,7	523,1
<b><u>JUEVES 7</u></b>	Guisantes con ajos y cebolla. Filete de pollo encebollado	30,7	57,0	29,8	619,1
<b><u>VIERNES 8</u></b>	Pasta ecológica salteada con vegetales. Tortilla de espinacas	48,2	21,4	22,2	484,0
<b><u>LUNES 11</u></b>	Endibias rellenas de cangrejo. Filete de pollo al ajillo	7,4	48,1	16,7	378,1
<b><u>MARTES 12</u></b>	Alcachofas salteadas. Revuelto de gulas	27,8	34,5	29,0	510,1
<b><u>MIÉRCOLES 13</u></b>	Ensalada de pimiento y patata. Rosada a la espalda	45,0	58,2	29,4	677,0
<b><u>JUEVES 14</u></b>	Sopa de verduras con fideos. Pechuga de pavo braseado con patata	11,4	2,9	23,0	159,0
<b><u>VIERNES 15</u></b>	Repollo con patatas. Abadejo al horno	24,3	8,4	7,7	200,0
<b><u>LUNES 18</u></b>	Ensalada de manzana y nueces. Bacalao al pil-pil	18,9	48,7	24,7	464,8
<b><u>MARTES 19</u></b>	Guiso de garbanzos con verduras. Ragout de pavo con zanahoria	34,0	52,3	24,0	568,0
<b><u>MIÉRCOLES 20</u></b>	Espinacas salteadas . Merluza al horno	22,8	52,8	26,1	537,3
<b><u>JUEVES 21</u></b>	Champiñón al ajillo. Filete de pollo plancha con tomatitos	6,4	38,0	5,6	228,0
<b><u>VIERNES 22</u></b>	Crema hortelana. Tortilla de calabacín	36,4	14,4	17,8	362,0
<b><u>LUNES 25</u></b>	Salteado de verduras . Lacón a la gallega con cachelos	48,0	16,2	13,5	372,3
<b><u>MARTES 26</u></b>	Coliflor rehogada con ajo . Revuelto de atún	20,2	26,0	35,7	620,0
<b><u>MIÉRCOLES 27</u></b>	Acelgas con patata . Carne asada	37,2	48,6	33,0	612,2
<b><u>JUEVES 28</u></b>	Judías verdes rehogadas con ajitos . Rosada en salsa verde	27,0	47,5	31,3	579,3
<b><u>VIERNES 29</u></b>	Arroz al horno con champiñón. Salmón al horno con aceite de oliva	64,8	57,3	26,3	724,3