



DIETA BC

JUNIO - 2026

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES1</u>	Brocoli con zanahoria. Filete de pollo al ajillo	3,3	40,8	16,8	327,1
<u>MARTES 2</u>	Espirales con tomate natural, queso y aceitunas. Jamón asado	86,3	64,5	34,7	887,5
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Champiñón al ajillo. Fogonero en salsa con verduras	7,2	44,1	13,5	326,7
<u>JUEVES 4</u>	Crema hortelana. Tortilla de espinacas	36,4	14,4	17,8	362,0
<u>VIERNES 5</u>	Repollo al pimentón. Rosada al horno	11,2	8,1	6,4	134,8
<u>LUNES 8</u>	Ensalada de pimientos. Lacón a la gallega con cachelos	36,0	16,0	16,2	347,8
<u>MARTES 9</u>	Patatas al horno con verduras. Chuleta de pavo a la plancha	32,4	59,4	19,3	474,2
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Acelgas rehogadas con jamón. Bacalao al pil-pil	23,4	44,1	20,8	456,8
<u>JUEVES 11</u>	Escalibada de verduras. Lomo al ajillo	24,8	38,5	15,3	390,9
<u>VIERNES 12</u>	Berenjena a la plancha . Tortilla de ajetes	19,3	32,4	32,9	459,2
<u>LUNES 15</u>	Ensalada de espinacas frescas y nueces. Merluza al horno	129,8	208,3	318,6	734,8
<u>MARTES 16</u>	Alcachofas a la vinagreta. Revuelto de champiñón	14,7	32,0	31,2	474,3
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Salmorejo con huevo y jamón. Ragout de pavo con zanahoria	25,3	42,9	22,3	480,6
<u>JUEVES 18</u>	Brócoli al ajillo . Abadejo al horno	3,3	9,3	8,4	126,0
<u>VIERNES 19</u>	Arroz al horno con champiñón. Filete de pollo al ajillo	64,5	38,8	12,6	526,4
<u>LUNES 22</u>	Vichyssoise . Filete de pavo plancha con tomatitos	28,0	36,9	13,5	361,7
<u>MARTES 23</u>	Garbanzos ecológicos con patata y zanahoria. Carne asada	47,8	68,0	43,0	822,2
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Calabacín plancha . Salmón al horno con verduras	12,4	39,3	29,1	468,7
<u>JUEVES 25</u>	Salteado de verduras . Pollo asado al limón	25,3	53,5	30,0	585,0
<u>VIERNES 26</u>	Coliflor rehogada con ajo . Rosada a la espalda	11,4	50,4	22,0	558,7
<u>LUNES 29</u>	Setas con ajo. Lacón encebollado	18,2	29,0	19,6	365,2
<u>MARTES 30</u>	Espinacas salteadas . Lomo plancha con padrón	22,4	37,9	18,3	405,9