



DIETA BC

SEPTIEMBRE - 2026

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>MARTES 1</u>	Repollo al pimentón. Revuelto de champiñón	16,9	32,4	31,3	485,6
<u>MIÉRCOLES 2</u>	Gazpacho. Pescadilla al horno con champiñón	23,1	31,7	9,7	275,2
<u>JUEVES 3</u>	Acelgas con patata . Lacón a la gallega con cachelos	47,4	16,8	15,0	385,8
<u>VIERNES 4</u>	Berenjena a la plancha . Abadejo al horno	15,4	12,7	14,2	196,4
<u>LUNES 7</u>	Wok de verduras . Filete de pollo al ajillo	57,8	42,0	18,4	564,1
<u>MARTES 8</u>	Alcachofas salteadas. Chuleta de pavo a la plancha	32,3	48,0	12,3	411,1
<u>MIÉRCOLES 9</u>	Escalibada de verduras. Rosada al horno	19,8	4,5	6,9	159,3
<u>JUEVES 10</u>	Ensalada de pimientos. Lomo plancha con padrón	16,4	36,2	21,0	399,4
<u>VIERNES 11</u>	Brócoli al ajillo . Salmón al horno con aceite de oliva	3,6	59,3	29,4	516,0
<u>LUNES 14</u>	Endibias rellenas de cangrejo. Bacalao al horno	12,2	61,9	27,9	553,8
<u>MARTES 15</u>	Salteado de verduras . Jamón encebollado	38,0	34,0	23,1	495,9
<u>MIÉRCOLES 16</u>	Coliflor con patata al pimentón . Lomo con tomatitos cherry	34,0	31,2	22,1	459,7
<u>JUEVES 17</u>	Espinacas con pasas. Fogonero en salsa con verduras	40,4	55,0	24,7	615,7
<u>VIERNES 18</u>	Ensalada de queso fresco y jamón cocido . Tortilla de calabacín	16,4	18,7	22,0	337,3
<u>LUNES 21</u>	Acelgas rehogadas con jamón. Abadejo al horno	23,4	7,6	9,0	205,0
<u>MARTES 22</u>	Pasta ecológica salteada con vegetales. Brocheta de pollo a la plancha con verduras	46,0	29,0	23,2	506,0
<u>MIÉRCOLES 23</u>	Champiñón al ajillo. Rosada a la espalda	8,5	48,6	22,2	432,7
<u>JUEVES 24</u>	Judías verdes rehogadas con ajitos . Pechuga de pavo braseado con patata	22,4	13,2	30,0	313,0
<u>VIERNES 25</u>	Parrillada de verduras. Lacón encebollado	26,5	30,2	22,8	431,0
<u>LUNES 28</u>	Ensalada de manzana y nueces. Jamón asado	31,7	51,7	30,4	579,5
<u>MARTES 29</u>	Repollo a la gallega . Merluza en salsa verde	22,8	40,9	32,2	544,2
<u>MIÉRCOLES 30</u>	Patatas al horno con verduras. Pollo asado al limón	28,4	66,1	36,4	659,5