



DIETA BC

OCTUBRE - 2026

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>JUEVES1</u>	Brócoli al ajillo . Salmón al horno con verduras	6,7	45,3	29,4	472,6
<u>VIERNES 2</u>	Espárragos trigueros a la plancha . Jamon cocido a la plancha con tomatitos	12,3	6,2	6,2	131,1
<u>LUNES5</u>	Wok de verduras . Rosada a la espalda	65,0	54,6	24,5	698,7
<u>MARTES6</u>	Ensalada de pimiento y patata. Filete de pollo encebollado	40,0	54,3	38,5	723,4
<u>MIÉRCOLES7</u>	Alcachofas con jamón. Fogonero en salsa con verduras	16,2	52,8	19,8	454,2
<u>JUEVES 8</u>	Repollo a la gallega . Filete de pavo a la plancha con zanahoria	20,3	45,4	14,2	390,2
<u>VIERNES9</u>	Berenjena a la plancha . Tortilla de ajetes	19,3	32,4	32,9	459,2
<u>MARTES13</u>	Arroz con verduras . Abadejo al horno	53,1	9,3	9,6	336,0
<u>MIÉRCOLES14</u>	Acelgas rehogadas con jamón. Filete de pollo al ajillo	23,4	39,1	16,4	397,1
<u>JUEVES15</u>	Brocheta mixta de verduras . Pescadilla al horno con champiñón	18,6	31,6	9,8	257,4
<u>VIERNES16</u>	Garbanzos ecológicos con patata y zanahoria. Pavo a la plancha con pimientos de padrón	38,4	56,4	29,8	647,4
<u>LUNES19</u>	Pasta ecológica salteada con vegetales. Bacalao al pil-pil	43,0	50,5	25,8	612,8
<u>MARTES20</u>	Salteado de verduras . Lacón a la gallega con cachelos	48,0	16,2	13,5	372,3
<u>MIÉRCOLES21</u>	Setas con jamón. Lomo a la naranja	12,6	34,1	21,5	437,6
<u>JUEVES22</u>	Menestra de verduras con aceite oliva. Merluza al horno	27,0	47,2	22,9	555,8
<u>VIERNES23</u>	Espinacas salteadas . Tortilla de calabacín	23,2	14,9	15,7	292,5
<u>LUNES26</u>	Coliflor rehogada con ajo . Abadejo al horno	4,2	6,3	8,5	232,0
<u>MARTES27</u>	Patatas al horno con verduras. Filete de pollo plancha con tomatitos	33,5	56,6	19,5	490,0
<u>MIÉRCOLES28</u>	Sopa minestrone. Filete de pavo al ajillo	25,2	45,9	13,2	402,9
<u>JUEVES29</u>	Escalibada de verduras. Jamón asado	32,6	44,0	24,4	525,8
<u>VIERNES30</u>	Champiñón al ajillo. Rosada en salsa verde	7,3	40,0	31,0	472,3