DIETA BC

NOVIEMBRE - 2026

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
MARTES 3	Crema hortelana. Filete de pavo a la plancha con zanahoria	*34,7*	*47,0*	*13,9*	*451,3*
MIÉRCOLES 4	Espinacas con aceite de oliva. Lomo a la naranja	*29,6*	*35,6*	*24,3*	*499,6*
JUEVES 5	Repollo con patatas. Salmón al horno con verduras	*27,7*	*44,4*	*28,7*	*546,6*
VIERNES 6	Berenjena a la plancha . Jamón encebollado	*29,4*	*40,7*	*29,8*	*504,8*
LUNES 9	Salteado de verduras . Pescadilla al horno con champiñón	*25,8*	*30,4*	*10,7*	*289,5*
MARTES 10	Endibias rellenas de cangrejo. Filete de pollo al ajillo	*7,4*	*48,1*	*16,7*	*378,1*
MIÉRCOLES 11	Brócoli al ajillo . Fogonero en salsa con verduras	*10,5*	*53,4*	*21,9*	*452,7*
JUEVES 12	Parrillada de verduras. Lacón encebollado	*26,5*	*30,2*	*22,8*	*431,0*
VIERNES 13	Patatas al horno con verduras. Pechuga de pavo braseado con patata	*28,5*	*19,8*	*34,9*	*362,0*
LUNES 16	Arroz al horno con champiñón. Brocheta de pollo a la plancha con cherry	*71,5*	*45,9*	*11,7*	*574,3*
MARTES 17	Repollo a la gallega . Rosada a la espalda	*24,0*	*49,5*	*23,4*	*504,6*
MIÉRCOLES 18	Calabacín plancha . Ragout de pavo con zanahoria	*16,0*	*35,3*	*24,1*	*429,1*
JUEVES 19	Vichyssoise . Carne asada	*39,4*	*47,6*	*34,3*	*609,2*
VIERNES 20	Alcachofas salteadas. Tortilla de ajetes	*30,9*	*26,9*	*25,6*	*461,7*
LUNES 23	Acelgas con patata . Merluza en salsa verde	*29,4*	*42,1*	*31,3*	*567,3*
MARTES 24	Espinacas salteadas . Jamón asado	*30,8*	*47,0*	*25,0*	*536,0*
MIÉRCOLES 25	Sopa de verduras con fideos. Garbanzos ecológicos con patata y zanahoria	*44,0*	*27,7*	*21,0*	*470,0*
JUEVES 26	Guisantes con aceite de oliva. Lomo con tomatitos cherry	*16,9*	*30,6*	*25,2*	*433,2*
VIERNES 27	Coliflor rehogada con ajo . Bacalao al pil-pil	*4,2*	*42,8*	*20,2*	*483,8*
LUNES 30	Espirales con tomate natural, queso y aceitunas. Revuelto de york	*89,7*	*44,7*	*42,8*	*894,6*