



DIETA BC

ABRIL - 2024

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
LUNES1	Guisantes con ajo. Merluza al horno	33,3	62,1	25,8	613,8
MARTES2	Coliflor con patata al pimentón. Tortilla de calabacín	40,8	21,6	43,1	637,4
MIÉRCOLES3	Arroz con champiñones. Carne en su jugo	60,0	55,8	33,4	763,8
JUEVES4	Calabacín plancha. Filete de pollo con pimiento piquillo	19,8	43,0	46,1	679,1
VIERNES5	Ensalada de lentejas. Jamón encebollado	37,7	47,1	28,0	591,3
LUNES8	Judías verdes portuguesa. Revuelto de gulas	16,6	34,3	33,8	523,2
MARTES9	Brócoli con aceite de oliva. Pescadilla en salsa meniere	6,9	46,8	33,4	515,4
MIÉRCOLES10	Arroz con verduras. Filete de pavo plancha con tomatitos	55,5	40,6	12,8	499,7
JUEVES11	Garbanzos con verduras. Lomo a la madrileña	49,8	28,1	36,2	632,8
VIERNES12	Espinacas a la crema. Rosada a la bilbaína	28,2	60,3	27,0	594,6
LUNES15	Guisantes con jamón. Revuelto de ajetes	33,6	42,0	41,4	674,8
MARTES16	Ensalada de york y patata. Rosada en salsa verde	20,2	46,8	33,6	570,0
MIÉRCOLES17	Acelgas con patata. Filete de pavo en salsa	34,2	46,3	44,0	758,0
JUEVES18	Coliflor rehogada con ajo. Pollo asado	4,2	65,7	27,1	637,0
VIERNES19	Ensalada de garbanzos. Tortilla de jamón cocido	39,9	38,9	37,7	655,0
LUNES22	Ensalada de york y patata. Pollo asado al limón	15,5	58,8	33,8	601,2
MARTES23	Crema de verduras frescas. Lomo al ajillo	35,0	37,6	15,9	433,5
MIÉRCOLES24	Arroz con calabacín. Revuelto de york	62,4	33,5	35,0	698,2
JUEVES25	Crema de zanahorias. Salmón al jerez	35,3	54,5	28,0	611,0
VIERNES26	Garbanzos con verduras. Tortilla francesa	28,9	17,8	15,2	319,0
LUNES29	Guisantes con ajo. Filete de pavo plancha	28,5	57,6	12,6	458,2
MARTES30	Arroz con espárragos. Merluza koskera	69,5	43,0	22,5	652,5