



DIETA BC

JUNIO - 2024

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 3</u>	Espárragos trigueros a la plancha. Tortilla de atún	32,7	30,2	30,0	522,9
<u>MARTES 4</u>	Crema de puerros. Jamoncitos de pollo con verduras	36,6	47,7	34,8	650,4
<u>MIÉRCOLES 5</u>	Arroz con zanahoria y pimiento. Merluza plancha con patatas	73,1	37,3	21,8	637,8
<u>JUEVES 6</u>	Acelgas con patata. Jamon cocido con tomatitos	23,4	6,6	9,0	201,0
<u>VIERNES 7</u>	Guisantes con aceite de oliva. Pechuga de pavo a la naranja	17,7	46,3	55,4	784,0
<u>LUNES 10</u>	Arroz con verduras. Rosada en su jugo	53,1	64,6	20,5	654,9
<u>MARTES 11</u>	Repollo a la gallega. Lomo al ajillo	21,8	39,4	18,3	409,5
<u>MIÉRCOLES 12</u>	Ensalada de pollo y manzana. Revuelto de champiñón	21,8	43,8	39,9	628,2
<u>JUEVES 13</u>	Brócoli con patatas. Merluza plancha con pimientos de piquillo	36,6	30,6	17,0	415,7
<u>VIERNES 14</u>	Salteado de verduras. Pescadilla en su jugo	24,2	61,3	18,4	506,4
<u>LUNES 17</u>	Judías verdes con aceite de oliva. Salmón horno con aceite de oliva	19,1	42,0	32,5	545,0
<u>MARTES 18</u>	Espinacas hervidas. Jamoncitos de pollo con vegetales	12,2	52,2	24,9	481,2
<u>MIÉRCOLES 19</u>	Coliflor con patata al pimentón. Pescadilla en salsa de verduras	29,0	42,2	25,6	514,8
<u>JUEVES 20</u>	Arroz con calabacín. Pavo asado a la manzana	51,7	51,3	27,2	656,4
<u>VIERNES 21</u>	Menestra de verduras. Tortilla de jamón cocido	38,4	21,6	27,8	543,6
<u>LUNES 24</u>	Crema de calabaza con picatostes. Pescadilla en salsa meniere	13,5	51,2	35,1	595,4
<u>MARTES 25</u>	Salteado de guisantes con jamón y ajo. Revuelto de ajetes	33,6	42,0	41,4	675,0
<u>MIÉRCOLES 26</u>	Arroz con espárragos. Filete de pollo plancha con tomatitos	68,9	45,8	12,1	567,5
<u>JUEVES 27</u>	Ensalada de pimiento y patata. Merluza al horno d.	42,6	59,4	34,5	718,1
<u>VIERNES 28</u>	Escalibada de verduras. Lacón a la gallega con cachelos	62,5	36,0	19,2	566,4