DIETA BC

SEPTIEMBRE - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
JUEVES 1	Menestra de verduras con jamón. Lomo plancha	*21,7*	*41,2*	*52,7*	*719,5*
VIERNES 2	Crema de calabacín. Tortilla de ajetes	*33,1*	*24,2*	*30,3*	*501,6*
LUNES 5	Ensalada de garbanzos. Brocheta de pollo con cherry	*30,7*	*57,8*	*18,6*	*521,4*
MARTES 6	Gazpacho. Lomo al ajillo	*26,3*	*41,4*	*14,9*	*404,8*
MIÉRCOLES 7	Judías verdes con jamón. Revuelto de champiñón	*26,4*	*35,4*	*37,2*	*588,7*
JUEVES 8	Arroz a la campesina. Rosada al horno	*58,6*	*54,3*	*29,1*	*713,3*
VIERNES 9	Ensalada de rúcula y taquitos de queso. Filete de pollo plancha con tomatitos	*23,2*	*54,2*	*20,3*	*492,1*
LUNES 12	Crema de puerros. Lomo a la naranja	*41,3*	*32,3*	*24,2*	*512,2*
MARTES 13	Arroz con calabaza y tomate natural. Tortilla de patata	*39,2*	*20,9*	*29,0*	*697,3*
MIÉRCOLES 14	Purrusalda. Jamón encebollado	*45,3*	*39,5*	*21,9*	*535,7*
JUEVES 15	Ensalada de lentejas. Merluza al horno d.	*28,5*	*64,4*	*31,0*	*650,7*
VIERNES 16	Salmorejo cordobés. Pollo asado al limón	*19,6*	*58,4*	*28,8*	*571,1*
LUNES 19	Arroz con verduras. Lomo plancha	*55,0*	*42,1*	*53,0*	*859,0*
MARTES 20	Crema de calabaza . Revuelto de gulas y bacalao	*63,3*	*35,7*	*32,3*	*686,9*
MIÉRCOLES 21	Calabacín plancha. Lacón a la gallega con cachelos	*51,7*	*34,8*	*20,4*	*529,2*
JUEVES 22	Acelgas con patata. Bacalao en su jugo	*23,4*	*64,8*	*21,3*	*544,5*
VIERNES 23	Ensalada de pasta. Pollo en salsa de manzana	*55,2*	*40,9*	*18,4*	*548,7*
LUNES 26	Brócoli al ajillo. Merluza en salsa verde	*9,3*	*44,8*	*30,7*	*492,3*
MARTES 27	Ensalada de tomate. Chuleta de sajonia plancha	*15,9*	*44,3*	*20,9*	*428,5*
MIÉRCOLES 28	Paella de pollo y verduras. Tortilla de patata	*68,1*	*39,3*	*43,2*	*817,1*
JUEVES 29	Puré de verduras. Filete de pollo plancha con zanahoria baby	*35,0*	*56,0*	*13,5*	*485,5*
VIERNES 30	Ensalada de judía blanca. Rosada a la bilbaína	*34,2*	*70,5*	*27,5*	*663,7*