DIETA BC

OCTUBRE - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
LUNES 3	Crema de puerros. Revuelto de ajetes	*36,0*	*27,0*	*42,6*	*635,4*
MARTES 4	Espinacas salteadas. Filete de pollo encebollado	*20,2*	*47,7*	*30,1*	*542,6*
MIÉRCOLES 5	Ensalada de lentejas. Lomo plancha con padrón	*28,1*	*49,5*	*23,2*	*519,3*
JUEVES 6	Judías verdes salteadas con jamón. Merluza en salsa limón	*26,1*	*54,6*	*19,7*	*576,6*
VIERNES 7	Arroz al horno con champiñón. Pollo asado	*64,5*	*66,7*	*23,9*	*739,3*
LUNES 10	Ensalada de garbanzos. Rosada al horno	*28,5*	*64,5*	*30,8*	*649,2*
MARTES 11	Calabacín plancha. Chuleta de lomo en salsa	*16,5*	*58,6*	*27,2*	*545,2*
JUEVES 13	Menestra de verduras con jamón. York plancha	*32,2*	*22,9*	*17,1*	*374,4*
VIERNES 14	Repollo a la gallega. Pescadilla en salsa del chef	*22,7*	*28,6*	*19,7*	*377,9*
LUNES 17	Ensalada de pimientos. Tortilla de calabacín	*28,8*	*20,2*	*39,0*	*546,9*
MARTES 18	Guisantes con jamón. Brocheta de pollo con cherry	*34,9*	*56,3*	*16,6*	*514,0*
MIÉRCOLES 19	Ensalada de rúcula y taquitos de queso. Lomo al ajillo	*21,8*	*50,2*	*23,1*	*495,7*
JUEVES 20	Crema de calabacín. Merluza en salsa con verduras	*32,7*	*24,9*	*22,8*	*438,8*
VIERNES 21	Arroz con calabaza y tomate natural. Filete de pollo plancha con zanahoria baby	*26,0*	*54,7*	*9,2*	*601,5*
LUNES 24	Coliflor rehogada con ajo. Lacón a la gallega con cachelos	*63,7*	*36,9*	*19,5*	*577,5*
MARTES 25	Acelgas con patata. Lomo asado con manzana	*33,8*	*38,6*	*22,4*	*491,2*
MIÉRCOLES 26	Ensalada de judía blanca. Tortilla de espinacas	*30,6*	*43,9*	*36,5*	*626,3*
JUEVES 27	Arroz con verduras. Chuleta de sajonia en salsa	*59,9*	*47,3*	*26,1*	*663,5*
VIERNES 28	Alcachofas salteadas. Rosada en salsa meniere	*30,6*	*44,7*	*30,9*	*579,3*
LUNES 31	Brócoli al ajillo. Pollo asado al limón	*4,6*	*56,8*	*30,9*	*523,5*