DIETA BC

DICIEMBRE - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
JUEVES 1	Espinacas salteadas. Cinta de lomo en salsa	*30,3*	*38,5*	*30,5*	*550,5*
VIERNES 2	Repollo a la gallega. Chuleta de sajonia plancha	*24,6*	*43,4*	*26,4*	*509,4*
LUNES 5	Puré de verduras. Pollo asado	*31,5*	*64,4*	*25,9*	*616,3*
MIÉRCOLES 7	Arroz al horno con champiñón. Pescadilla en salsa verde	*70,5*	*42,8*	*27,5*	*700,5*
VIERNES 9	Crema de zanahorias. Lomo plancha con padrón	*39,4*	*34,9*	*17,8*	*457,4*
LUNES 12	Paella de pollo y verduras. Revuelto de ajetes	*57,1*	*46,4*	*48,3*	*847,8*
MARTES 13	Alcachofas salteadas. Lomo a la naranja	*38,0*	*36,8*	*19,7*	*476,5*
MIÉRCOLES 14	Lentejas con verduras. Rosada al horno	*23,8*	*69,9*	*38,7*	*723,4*
JUEVES 15	Crema de puerros. Lacón a la gallega con cachelos	*73,0*	*34,2*	*23,7*	*641,7*
VIERNES 16	Judías verdes con ajo. Brocheta de pollo con cherry	*28,0*	*50,6*	*15,4*	*453,0*
LUNES 19	Guisantes con jamón. Lomo al ajillo	*32,9*	*51,7*	*18,6*	*505,6*
MARTES 20	Salteado de arroz con verduras. Tortilla de patata	*93,3*	*29,4*	*38,3*	*838,1*
MIÉRCOLES 21	Menestra de verduras. Pescadilla en salsa del chef	*28,1*	*25,1*	*12,1*	*370,0*
JUEVES 22	Purrusalda. Pollo asado al limón	*32,5*	*59,0*	*28,8*	*624,8*
VIERNES 23	Acelgas rehogadas con jamón. Merluza al horno d.	*28,2*	*52,9*	*27,6*	*572,8*
LUNES 26	Coliflor rehogada con ajo. Chuleta de sajonia en salsa	*11,0*	*44,3*	*25,0*	*559,5*
MARTES 27	Crema de calabaza . Lacón plancha	*67,1*	*41,2*	*19,3*	*606,9*
MIÉRCOLES 28	Garbanzos con verduras. Rosada en salsa meniere	*30,6*	*57,8*	*32,0*	*641,4*
JUEVES 29	Brócoli con patatas. Pollo plancha con verduras	*34,2*	*37,5*	*32,3*	*577,7*
VIERNES 30	Arroz con calabaza y tomate natural. Revuelto de gulas	*23,3*	*31,0*	*25,0*	*638,5*