DIETA BC

ENERO - 2023

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
LUNES 2					
MARTES 3					
MIÉRCOLES 4					
JUEVES 5					
LUNES 9	Alcachofas salteadas. Filete de pollo plancha con zanahoria baby	*30,5*	*58,2*	*13,2*	*473,2*
MARTES 10	Arroz al horno con champiñón. Rosada al horno	*69,3*	*52,6*	*23,9*	*702,1*
MIÉRCOLES 11	Judías verdes con jamón. Lomo plancha con padrón	*25,1*	*41,5*	*23,1*	*474,3*
JUEVES 12	Crema de verduras frescas. Revuelto de ajetes	*35,7*	*27,9*	*38,7*	*602,7*
VIERNES 13	Brócoli al ajillo. Pescadilla en salsa de tomate	*11,3*	*45,6*	*27,7*	*476,3*
LUNES 16	Lentejas con verduras. Brocheta de pollo con cherry	*26,0*	*63,2*	*26,5*	*595,6*
MARTES 17	Sopa hortelana. Chuleta de sajonia plancha	*22,8*	*41,9*	*20,1*	*438,3*
MIÉRCOLES 18	Crema de zanahorias. Tortilla de patata	*51,7*	*21,7*	*33,1*	*591,1*
JUEVES 19	Salteado de arroz con verduras. Lacón plancha	*84,6*	*48,2*	*24,2*	*752,0*
VIERNES 20	Garbanzos con verduras. Merluza al horno	*31,8*	*65,6*	*26,6*	*628,8*
LUNES 23	Guisantes con jamón. Revuelto de gulas	*28,7*	*45,0*	*32,3*	*585,2*
MARTES 24	Crema de calabacín. Lacón a la gallega con cachelos	*71,9*	*35,9*	*23,9*	*645,8*
MIÉRCOLES 25	Acelgas con patata. Rosada en salsa meniere	*27,0*	*44,1*	*33,0*	*581,4*
JUEVES 26	Purrusalda. Lomo al ajillo	*36,3*	*45,5*	*14,7*	*458,9*
VIERNES 27	Menestra de verduras rehogada. Pollo plancha con verduras	*20,4*	*44,7*	*35,3*	*578,3*
LUNES 30	Sopa de verduras. Pescadilla en salsa del chef	*24,5*	*28,9*	*17,6*	*367,4*
MARTES 31	Coliflor rehogada con ajo. Lomo a la naranja	*15,2*	*35,9*	*21,3*	*509,6*