DIETA BC

FEBRERO - 2023

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
MIÉRCOLES 1	Espinacas salteadas. Filete de pollo encebollado	*20,2*	*47,7*	*30,1*	*542,6*
JUEVES 2	Salteado de verduras con champiñón. Cazón al horno	*17,1*	*66,0*	*26,1*	*567,3*
VIERNES 3	Arroz tres delicias. Tortilla de queso	*65,9*	*29,4*	*34,1*	*688,0*
LUNES 6	Purrusalda. Rosada al horno	*36,1*	*56,8*	*24,9*	*595,1*
MARTES 7	Judías verdes con ajo. Conejo al ajillo	*24,7*	*42,0*	*58,6*	*797,0*
MIÉRCOLES 8	Escalibada de verduras. Tortilla de patata	*36,5*	*21,7*	*33,0*	*529,4*
JUEVES 9	Crema de calabacín. Merluza en salsa con verduras	*32,7*	*24,9*	*22,8*	*438,8*
VIERNES 10	Coliflor con gambas. Lacón a la gallega con cachelos	*63,7*	*41,4*	*23,7*	*633,3*
LUNES 13	Alcachofas con aceite de oliva. Filete de pavo con zanahoria	*12,5*	*46,9*	*10,6*	*332,6*
MARTES 14	Brocheta mixta de verduras. Rosada en salsa meniere	*20,4*	*44,7*	*30,6*	*535,8*
MIÉRCOLES 15	Crema de verduras frescas y boniato. Lomo al ajillo	*36,7*	*39,6*	*18,7*	*473,6*
JUEVES 16	Brócoli al ajillo. Pescadilla en salsa verde	*9,3*	*44,8*	*30,7*	*492,3*
VIERNES 17	Ensalada de pimientos. Revuelto de ajetes	*17,7*	*30,1*	*41,4*	*563,8*
LUNES 20	Salteado de arroz con verduras. Merluza plancha con pimientos de piquillo	*80,2*	*37,4*	*22,3*	*668,0*
MARTES 21	Crema de calabacín con quesitos. York con tomatitos cherry	*36,2*	*21,3*	*21,1*	*403,0*
MIÉRCOLES 22	Repollo a la gallega. Pollo asado con verduras	*18,0*	*37,5*	*35,3*	*539,9*
JUEVES 23	Patatas con verduras. Tortilla francesa	*28,6*	*15,7*	*25,8*	*417,0*
VIERNES 24	Berenjena a la plancha. Pescadilla en salsa de tomate	*19,4*	*39,0*	*26,5*	*471,5*
LUNES 27	Arroz con calabacín. Filete de pavo en salsa	*57,0*	*53,5*	*44,4*	*881,6*
MARTES 28	Guisantes con ajo. Merluza en salsa con verduras	*32,0*	*37,3*	*18,4*	*446,0*