DIETA BC

ABRIL - 2023

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
LUNES 3	Arroz con verduras. Tortilla de calabacín	*69,9*	*23,7*	*38,4*	*719,9*
MARTES 4	Guisantes con jamón. Merluza al horno	*32,7*	*63,0*	*28,8*	*641,8*
MIÉRCOLES 5	Sopa de picadillo . Pollo asado al limón	*26,3*	*59,5*	*30,6*	*618,4*
LUNES 10	Calabacín plancha. Lomo a la naranja	*20,0*	*32,9*	*20,9*	*399,7*
MARTES 11	Coliflor rehogada con ajo. Revuelto de gulas	*5,0*	*33,6*	*30,5*	*543,2*
MIÉRCOLES 12	Acelgas con patata. Jamón encebollado	*37,4*	*34,6*	*24,6*	*509,4*
JUEVES 13	Arroz a la campesina. Rosada a la bilbaína	*61,0*	*55,2*	*22,5*	*664,7*
VIERNES 14	Menestra de verduras con ajo. Conejo al ajillo	*22,9*	*37,8*	*56,5*	*754,1*
LUNES 17	Alcachofas salteadas. Chuleta de sajonia plancha	*34,8*	*45,2*	*23,4*	*530,4*
MARTES 18	Crema de calabaza . Bacalao en su jugo	*59,1*	*63,4*	*19,6*	*666,4*
MIÉRCOLES 19	Patatas con verduras. Filete de pollo plancha con tomatitos	*33,5*	*44,8*	*18,8*	*490,0*
JUEVES 20	Judías verdes con jamón. Pescadilla en salsa de tomate	*28,7*	*47,4*	*31,6*	*588,2*
VIERNES 21	Sopa de verduras. Tortilla de patata	*35,3*	*22,9*	*33,9*	*537,5*
LUNES 24	Garbanzos con verduras. Lacón plancha	*35,0*	*56,3*	*20,0*	*545,0*
MARTES 25	Brócoli al ajillo. Pollo asado con verduras	*4,5*	*41,4*	*33,8*	*488,0*
MIÉRCOLES 26	Repollo a la gallega. Lomo asado con manzana	*27,2*	*37,4*	*23,3*	*468,1*
JUEVES 27	Arroz al horno con champiñón. Pescadilla en salsa de verduras	*69,5*	*42,3*	*16,5*	*595,5*
VIERNES 28	Crema de puerros. Tortilla francesa	*31,8*	*11,6*	*24,0*	*389,6*