



DIETA BC

OCTUBRE - 2020

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>JUEVES 1</u>	Champiñón rehogado con jamón. Merluza plancha	6,1	28,8	18,5	303,0
<u>VIERNES 2</u>	Berenjena a la plancha. Filete de pavo con zanahoria	18,9	42,3	55,1	761,0
<u>LUNES 5</u>	Arroz con verduras. Rosada al horno	38,5	35,9	20,2	482,0
<u>MARTES 6</u>	Coliflor rehogada con jamón. Lacón a la gallega con cachelos	18,3	35,3	46,6	650,0
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Salmorejo cordobés. Revuelto de ajetes	3,3	32,2	43,2	411,0
<u>JUEVES 8</u>	Crema de zanahorias ecológicas. Merluza en salsa verde	15,8	36,9	20,9	415,0
<u>VIERNES 9</u>	Brocheta mixta de verduras. Lomo plancha con padrón	10,0	35,4	60,5	727,0
<u>MARTES 13</u>	Ensalada de tomate y queso. Filete de pollo encebollado	20,6	50,6	62,8	870,0
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Menestra de verduras con ajo. Tortilla de calabacín	59,9	29,0	33,8	695,0
<u>JUEVES 15</u>	Calabacín plancha. Emperador al horno	14,0	44,1	34,6	547,0
<u>VIERNES 16</u>	Alcachofas a la vinagreta. York con tomatitos cherry	37,8	33,2	20,1	477,0
<u>LUNES 19</u>	Sopa de verduras. Filete de pavo al ajillo	25,8	41,7	38,5	657,0
<u>MARTES 20</u>	Repollo a la gallega. Mero a la bilbaína	10,3	31,8	27,6	435,0
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Ensalada de pasta. Brocheta de pollo y queso	82,2	45,7	35,3	780,0
<u>JUEVES 22</u>	Judías verdes salteadas con jamón. Tortilla de atún	30,6	18,0	19,7	386,0
<u>VIERNES 23</u>	Crema de verduras especial. Rosada en salsa de champiñón	10,6	45,1	19,3	417,0
<u>LUNES 26</u>	Ensalada de pimiento y patata. Merluza a la vizcaína	11,5	30,6	29,9	459,0
<u>MARTES 27</u>	Guisantes con ajo. Tortilla de espinacas	23,2	22,3	16,8	347,0
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Parrillada de verduras. Lomo a la naranja	18,1	39,0	56,5	756,0
<u>JUEVES 29</u>	Arroz al horno con champiñón. Rosada en salsa meniere	38,5	35,9	20,2	482,0
<u>VIERNES 30</u>	Sopa hortelana. Filete de pollo con pimiento piquillo	25,8	41,7	38,5	657,0