

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de UNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

01
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
494,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:18,0g - HC:61,9g AGS:2,7g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g

04
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE (macarrones, tomate)
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO -ARRIERO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (judías verdes, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
514,4Kcal - Prot:18,4g - Lip:15,1g - HC:67,9g AGS:2,3g - Azúcares:13,3g - Sal:1,0g

05
GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos, espinacas, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
512,1Kcal - Prot:17,9g - Lip:19,8g - HC:60,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:1,0g

06
ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
ARROZ CON VERDURAS (arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
446,8Kcal - Prot:9,0g - Lip:15,3g - HC:65,9g AGS:3,0g - Azúcares:9,5g - Sal:1,0g

07
LENTEJAS CON VERDURAS (lentejas, zanahoria, patata, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
CON PATATA DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL
494,1Kcal - Prot:20,8g - Lip:17,5g - HC:61,5g AGS:2,9g - Azúcares:12,2g - Sal:0,7g

08
CREMA DE VERDURAS (calabacín, espinacas, zanahoria, patata)
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
467,4Kcal - Prot:17,4g - Lip:18,1g - HC:54,2g AGS:3,7g - Azúcares:18,9g - Sal:0,9g

11
SEMANA SANTA

12
SEMANA SANTA

13
SEMANA SANTA

14
SEMANA SANTA

15
SEMANA SANTA

18
PAELLA DE PESCADO (arroz, rape, judías verdes, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
500Kcal - Prot:15,7g - Lip:17,5g - HC:68,7g AGS:2,7g - Azúcares:15,3g - Sal:0,9g

19
ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
506,2Kcal - Prot:14,6g - Lip:17,9g - HC:66,2g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

20
CODITOS EN SALSA DE TOMATE (coditos, tomate)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA
ZUMO DE NARANJA 100% ECOLÓGICO
PAN BLANCO
556,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,9g - HC:77,8g AGS:5,1g - Azúcares:9,6g - Sal:1,2g

21
CREMA PARMENTIER (zanahoria, puerro, patata)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
459,5Kcal - Prot:16,9g - Lip:18,1g - HC:55,1g AGS:3,2g - Azúcares:22,1g - Sal:0,9g

22
LENTEJAS A LA HORTELANA (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ATÚN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF (arroz, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
515,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:18,5g - HC:67,8g AGS:2,9g - Azúcares:12,9g - Sal:1,3g

25
MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (macarrones, calabaza, tomate)
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, patata)
YOGUR
PAN BLANCO
509,2Kcal - Prot:19,4g - Lip:18,8g - HC:63,5g AGS:5,3g - Azúcares:10,2g - Sal:1,2g

26
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
494,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:18,0g - HC:61,9g AGS:2,7g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g

27
CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, patata)
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL HORNO
PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
461,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:12,7g - HC:65,1g AGS:2,4g - Azúcares:22,1g - Sal:1,0g

28
LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata, puerro, zanahoria, tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
488,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:18,5g - HC:61,6g AGS:3,8g - Azúcares:15,3g - Sal:1,0g

29
PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (pollo, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ABADJO AL HORNO con calabacín, tomate y cebolla
ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
519,7Kcal - Prot:19,9g - Lip:17,0g - HC:70,1g AGS:2,8g - Azúcares:12,7g - Sal:1,6g