

COMEDOR DEL C.R.A ALTORRICÓN
COMIDAS DEL MENÚ DE NOVIEMBRE MUSULMANES CURSO 2021-2022

	SEMANAS DEL 1 AL 5	SEMANA 6 DEL 8 AL 12	SEMANA 1 DEL 15 AL 19	SEMANA 2 DEL 22 AL 26
LUNES		1º. Guisantes con patata 2º. Tortilla de queso ^{3,7} con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta fresca	1º. Arroz 3 delicias (arroz, guisantes, ensalada y huevo) ³ 2º. Bacalao en salsa de tomate y cebolla ^{1,4} Fruta fresca	1º. Guisantes salteados con atún ⁴ 2º. Tortilla/revuelto ³ de huevo y champiñones Fruta fresca
MARTES	1º. Lentejas con arroz tomate, cebolla y laurel 2º. Tortilla ³ de espinacas Fruta fresca	1º. Arroz 3 delicias (arroz, guisantes, ensalada y huevo) ³ 2º. Merluza al horno con salsa casera de almendras ^{1,4,8} Fruta fresca	1º. Judías verdes con patata 2º. Tortilla de atún ^{3,4} Yogur natural ⁷	1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo ³ 2º. Filete de merluza al horno con tomate natural ⁴ Fruta fresca
MIÉRCOLES	1º. Ensalada de tomate con queso fresco y olivas ⁷ 2º. Arroz con calamar y atún ^{14, 4} Fruta fresca	1º. Judías verdes con patata hervidas 2º. Rabas de calamar o calamares a la romana ^{1,3,14} Fruta fresca	1º. Fideuá ^{1,2,14} 2º. Salmón ⁴ a la plancha con tomate natural Fruta fresca	1º. Lentejas con arroz tomate y laurel 2º. Tortilla de la huerta (calabacín, cebolla y patata) ³ Fruta fresca
JUEVES	1º. Tallarines con verduras salteadas (zanahoria, col, calabacín y huevos) ^{1,2,3} 2º. Merluza empanada con lechuga ^{1,3,4} Yogur natural ⁷	1º. Sopa maravilla con caldo de verduras ^{1,9} 2º. Salmón al horno con tomate natural Yogur natural ⁷	1º. Judías blancas estofadas con patata, zanahoria y cebolla ⁹ 2º. Tortilla ³ de espinacas Fruta fresca	1º. Coliflor con patata hervida 2º. Bacalao con salsa de tomate ^{1,4} Yogur natural ⁷
VIERNES	1º. Judías verdes con patata 2º. Tortilla de la huerta (calabacín, cebolla y patata) ³ Fruta fresca	1º. Garbanzos con patata, tomate, cebolla y laurel 2º. Tortilla de la huerta (calabacín, cebolla y patata) ³ Fruta fresca	1º. Crema de verduras (calabacín, patata, cebolla, leche, queso) ⁷ 2º. Filete de merluza empanado con salsa de tomate ^{1,3,4} Fruta fresca	1º. Espaguetis con salsa de tomate y queso rallado ^{1,7,12} 2º. Pescado azul con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta fresca

ALÉRGENOS	1. Gluten	2. Crustáceos	3. Huevo	4. Pescado	5. Cacahuets	6. Soja	7. Leche	8. Frutos de cásc.	9. Apio	10. Mostaza	11. Sésamo	12. Sulfitos
		13. Altramuces	14. Moluscos									