

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

	SEMANA5 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 jamón york ¹² 2º. Ternera guisada con patatas ^{1,7} 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 jamón york ¹² 2º. Lomo de cerdo frito ¹ con salsa de tomate y pimiento 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 salteadas con jamón ¹² 2º. Cordero al horno con patatas panadera 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. Albóndigas caseras en salsa ^{1,3} Fruta fresca			1º. Fideuá ^{1,2,14} 2º. Pechuga de pollo 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. Pollo empanado con tomate natural ^{1,3} Yogur natural ⁷		
VIERNES	1º. Judías verdes salteadas con ajo y jamón ¹² 2º. Libritos de lomo con patata panadera ^{1,3,7} 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										