



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN CARNE ROJA DECEMBER WITHOUT RED MEAT

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Tortilla de atun con lechuga y maiz / Tuna omelette with salad ADO: pescado, huevo Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones integrales con tomate / macaronni in tomato sauce ADO: gluten, huevo Delicias de merluza con ensalada mixta / Breadded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup ADO: huevo,gluten Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Bacalao empanado con lechuga y maiz / Breaded cod with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixician style Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN F. SECO DECEMBER WITHOUT NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Tortilla de atun con lechuga y maiz / Tuna omelette with salad ADO: pescado, huevo Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones integrales con tomate y carne picada / Bolognese macaronni ADO: gluten, huevo Delicias de merluza con ensalada mixta / Breadded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup ADO: huevo,gluten Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Bacalao empanado con lechuga y maiz / Breaded cod with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixician style Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

DICIEMBRE MENU SIN FRUTO SECO(arroz y pasta integral) DECEMBER WITHOUT MILK MENU AND ANCHOVY MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Tortilla de atun con lechuga y maiz / Tuna omelette with salad ADO: pescado, huevo Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones integrales con tomate y carne picada / Bolognese macaronni ADO: gluten, huevo Delicias de merluza con ensalada mixta / Breadded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup ADO: huevo,gluten Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with chicken Bacalao empanado con lechuga y maiz / Breaded cod with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixician style Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN GLUTEN DECEMBER WITHOUT GLUTEN MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1
				judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Tortilla de atun con lechuga y maiz / Tuna omelette with salad ADO: pescado, huevo Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan sin gluten / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Judias estofadas / Beans stew Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad yogur (leche) y pan sin gluten / yogurt and bread	Macarrones sin gluten con tomate y carne picada / Bolognese macaronni merluza horno con ensalada mixta / Breaded hake with salad Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad yogur (leche) y pan sin gluten / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Espaguetis sin gluten al ajillo / Spagetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido sin gluten / Stew Soup Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan sin gluten / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Bacalao horno con lechuga y maiz / Baked cod with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan sin gluten / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Garbanzos estofados / Chickpeas stew Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Espirales sin gluten con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixician style Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOSSIN GLUTENcon patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO SIN GLUTEN / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN HUEVO CRUDO NI F. SECO DECEMBER WITHOUT EGG AND NUTS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Tortilla de atun con lechuga y maiz / Tuna omelette with salad ADO: pescado, huevo Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones integrales con tomate y carne picada / Bolognese macaronni ADO: gluten, huevo Delicias de merluza con ensalada mixta / Breadded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup ADO: huevo,gluten Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Bacalao empanado con lechuga y maiz / Breaded cod with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixician style Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN HUEVO NI F. SECOS DECEMBER WITHOUT EGG AND NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Rosti de atun con lechuga y maiz / Tuna Rosti with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Rosti de patata con pisto / Potato Rosti with pisto yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones sin huevo con tomate y carne picada / Bolognese macaronni merluza con ensalada mixta / Breadded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Rosti de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey Rosti with salad ADO: , soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Bacalao horno con lechuga y maiz / Baked cod with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato Rosti with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixician style Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN HUEVO, LECHE, PESCADO, APIO NI F. SECOS DECEMBER WITHOUT MILK, EGG, FISH AND NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Rosti de patata con lechuga y maiz / potato rosti with salad Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Rosti de patata con pisto / Potato Rosti with pisto Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	Macarrones sin huevo con tomate y carne picada / Bolognese macaronni Cinta lomo con ensalada mixta / Grilled pork loin with salad Manzana ecologica, y pan (gluten) / Fruit, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Rosti de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey Rosti with salad ADO: , soja Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	Espaguetis sin huevo al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Pollo con lechuga, maiz y aceitunas/ Grilled chicken with salad Fruta de temporada y pan integral (gluten) / Fruit, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup ADO: huevo,gluten Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Lacon con lechuga y maiz / Grilled ham with salad ADO: pescado Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Rosti de patata con pisto / Potato Rosti with pisto Fruta de temporada y pan integral (gluten) / Fruit, bread	Espirales sin huevo con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Filete de lomo con lechuga, zanahoria y aceituna / Battered pork loin wirh salad ADO: pescado, gluten, huevo Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN HUEVO DECEMBER WITHOUT EGG MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Rosti de atun con lechuga y maiz / Tuna Rosti with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Rosti de patata con pisto / Potato Rosti with pisto yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones sin huevo con tomate y carne picada / Bolognese macaronni merluza con ensalada mixta / Breadded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Rosti de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey Rosti with salad ADO: , soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Bacalao horno con lechuga y maiz / Baked cod with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato Rosti with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixician style Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN LECHE DECEMBER WITHOUT MILK MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Tortilla de atun con lechuga y maiz / Tuna omelette with salad ADO: pescado, huevo Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread
4 Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	5 Macarrones integrales con tomate y carne picada / Bolognese macaronni ADO: gluten, huevo Delicias de merluza con ensalada mixta / Breaded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , y pan (gluten) / Fruit, bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO
11 Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	12 Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	13 Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada y pan integral (gluten) / Fruit, bread	14 Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	15 Sopa de Cocido / Stew Soup ADO: huevo,gluten Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread
18 Arroz con pollo / Rice stew with choiken Bacalao horno con lechuga y maiz / Baked cod with salad ADO: pescado Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	19 Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	20 Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad Fruta de temporada y pan integral (gluten) / Fruit, bread	21 Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixjcian style Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	22 MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN LECHE NI HUEVO DECEMBER WITHOUT MILK AND EGG MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1				
				<p>judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice</p> <p>Rosti de atun con lechuga y maiz / Tuna Rosti with salad ADO: pescado</p> <p>Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread</p>
4 5 6 7 8				
<p>Lentejas guisadas verduras / Lentils stew</p> <p>Rosti de patata con pisto / Potato Rosti with pisto</p> <p>Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread</p>	<p>Macarrones sin huevo con tomate y carne picada / Bolognese macaronni</p> <p>merluza con ensalada mixta / Breadded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten</p> <p>Manzana ecologica , y pan (gluten) / Fruit, bread</p>	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11 12 13 14 15				
<p>Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans</p> <p>Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad</p> <p>Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread</p>	<p>Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree</p> <p>Rosti de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey Rosti with salad ADO: , soja</p> <p>Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread</p>	<p>Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten</p> <p>Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (gluten) / Fruit, bread</p>	<p>Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey</p> <p>Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten</p> <p>Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread</p>	<p>Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup</p> <p>Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</p> <p>Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread</p>
18 19 20 21 22				
<p>Arroz con pollo / Rice stew with choiken</p> <p>Bacalao horno con lechuga y maiz / Baked cod with salad ADO: pescado</p> <p>Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread</p>	<p>Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce</p> <p>Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes</p> <p>Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread</p>	<p>Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables</p> <p>Rosti de patata con ensalada / Potato Rosti with salad</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (gluten) / Fruit, bread</p>	<p>Pasta sin huevo con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce</p> <p>Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixjcian style</p> <p>Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread</p>	<p style="text-align: center;">MENU DE NAVIDAD</p> <p>Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips</p> <p>Nugeets and pizza with chips</p> <p>Postre de navidad APTO / Christmas dessert</p>



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN LECHE, BERNJENA Y TOMATE NATURAL DECEMBER WITHOUT MILK, EGGPLANT AND TOMATO

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Tortilla de atun con lechuga y maiz / Tuna omelette with salad ADO: pescado, huevo Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	Macarrones integrales con tomate y carne picada / Bolognese macaronni ADO: gluten, huevo Delicias de merluza con ensalada mixta / Breaded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , y pan (gluten) / Fruit, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada y pan integral (gluten) / Fruit, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup ADO: huevo,gluten Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Bacalao horno con lechuga y maiz / Baked cod with salad ADO: pescado Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad Fruta de temporada y pan integral (gluten) / Fruit, bread	Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixician style Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

DICIEMBRE MENU SIN LEGUMBRE (si j. verde y blanca) DECEMBER WITHOUT LEGUMES

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 arroz salteado / Sauted rice Tortilla de atun con lechuga y maiz / Tuna omelette with salad ADO: pescado, huevo Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
verduras salteadas/ sauted vegetables Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones integrales con tomate y carne picada / Bolognese macaronni ADO: gluten, huevo Delicias de merluza con ensalada mixta / Breadded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Arroz salteados / Sauted rice Lasaña / Lasagna yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup ADO: huevo,gluten Cocido Completo Sin garbanzo, / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with chicken Bacalao empanado con lechuga y maiz / Breaded cod with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	arroz salteado / Sauted rice Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixjcian style Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN LECHE,SOJA,HUEVO,F. SECO, CRUSTACEOS Y MOLUSCOS, LEGUMBRE(si j. blanca y verde), APIO NI MOSTAZA

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1
				arroz salteado / Sauted rice Rosti de atun con lechuga y maiz / Tuna Rosti with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
verduras salteadas/ sauted vegetables Rosti de patata con pisto / Potato Rosti with pisto Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	Macarrones sin huevo con tomate y carne picada / Bolognese macaronni merluza con ensalada mixta / Breadded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , y pan (gluten) / Fruit, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Rosti de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey Rosti with salad ADO: , soja Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada y pan integral (gluten) / Fruit, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo (pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Bacalao horno con lechuga y maiz / Baked cod with salad ADO: pescado Postre apto y pan integral (gluten) / Suitable dessert and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	arroz salteado / Sauted rice Rosti de patata con ensalada / Potato Rosti with salad Fruta de temporada y pan integral (gluten) / Fruit, bread	Pasta sin huevo con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixjcian style Fruta de temporada, y pan (gluten) / Fruit, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugetts and pizza with chipe Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN PESCADO NI MARISCO DECEMBER WITHOUT FISH AND SELLFISH MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Tortilla de patata con lechuga y maiz / potato omelette with salad Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones integrales con tomate y carne picada / Bolognese macaronni Cinta lomo con ensalada mixta / Grilled pork loin with salad Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lacon horno con ensalada / Baked ham with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Pollo con lechuga , maiz y aceitunas/ Grilled chicken with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup ADO: huevo,gluten Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Lacon con lechuga y maiz / Grilled ham with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Filete de lomo con lechuga, zanahoria y aceituna / Battered pork loin wirh salad ADO: pescado, gluten, huevo Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugetts and pizza with chine Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN SALMON DECEMBER WITHOUT SALMON

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Tortilla de atun con lechuga y maiz / Tuna omelette with salad ADO: pescado, huevo Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones integrales con tomate y carne picada / Bolognese macaronni ADO: gluten, huevo Delicias de merluza con ensalada mixta / Breadded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Lasaña / Lasagna yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup ADO: huevo,gluten Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Bacalao empanado con lechuga y maiz / Breaded cod with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables Huevos villaroy con ensalada mixta / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixician style Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



DICIEMBRE MENU SIN SAL NI PROCESADOS DECEMBER WITHOUT SALT MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Tortilla de atun con lechuga y maiz / Tuna omelette with salad ADO: pescado, huevo Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones integrales con tomate y carne picada / Bolognese macaronni ADO: gluten, huevo Delicias de merluza con ensalada mixta / Breaded hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Pescado plancha horno con ensalada / Baked fish with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata y pavo con ensalada de lechuga y remolacha / Turkey omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con pavo / Sauted brocoli with turkey Cinta de lomo adobada plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup ADO: huevo,gluten Cocido Completo (garbanzo, repollo, pollo, ternera, chorizo) / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con pollo / Rice stew with choiken Bacalao empanado con lechuga y maiz / Breaded cod with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce Pollo asado con patatas / Roast chicken with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixjcian style Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts pollo y Pizza APTOS con patatas chips Nugetts and pizza with chipe Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

DICIEMBRE MENU VEGANO DECEMBER

				1
				judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Rosti patata con lechuga y maiz / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Rosti patata con lechuga y maiz / Potato rosti with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones integrales con tomate / macaronni in tomato sauce Alcahofas salteadas / Sauted artichokes Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Fideua / Fideua yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Rosti patata con lechuga y maiz / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten calbacin salteado / Sauted courgette Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoli Hamburguesa vegana con cous cous / Grilled burguer with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de fideos / noodle soup tofu plancha con ensalada / Grilled tofu with salad Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con tomate / Rice stew with tomato Verduras salteadas con soja / Sauted vegetables yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce albondigas veganas con patatas / Vegan meatballs with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables tofu plancha con ensalada / Grilled tofu with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten menestra salteada / Sauted vegetables Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts veganos y Pizza vegetal Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

DICIEMBRE MENU SIN CARNE, LACTEOS, NO FRITOS, AZUCARES NI SALSAS INDUSTRIALES DECEMBER

				1 judias pintas c/ arroz / Pinto beans stew with rice Tortilla de atun con lechuga y maiz / Tuna omelette with salad ADO: pescado, huevo Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas verduras / Lentils stew Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Macarrones integrales con tomate /macaronni in tomato sauce merluza horno con ensalada mixta / Baked hake with salad ADO: pescado, huevo,gluten Manzana ecologica , leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Judias verdes ecologicas rehogadas/ Sauted bio green beans Pescado plancha horno con ensalada / Baked fish with salad yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Pure de puerro y zanahoria / Carrot and leek puree Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha / omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Espaguetis integrales al ajillo / Spaguetti in galic sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza horno conlechuga , maiz y aceitunas/ Baked hake with salad ADO: pescado Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoli Hamburguesa vegana con cous cous / Grilled burger with cous cous ADO: gluten Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Sopa de fideos / noodle soup tofu plancha con ensalada / Grilled tofu with salad Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread
18	19	20	21	22
Arroz con tomate / Rice stew with tomato Bacalao horno con lechuga y maiz / Baked cod with salad ADO: pescado yogur (leche) y pan integral (gluten) / yogurt and bread	Menestra salteada con tomate / Sauted vegetables with tomato sauce albondigas veganas con patatas / Vegan meatballs with potatoes Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	Lentejas ecologicas con puerro y zanahoria/ bio Lentils stew with vegetables Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad Fruta de temporada, leche(lacteo) y pan integral (gluten) / Fruit, milk, bread	Espirales con salsa de tomate / Pasta in tomato sauce ADO: huevo,gluten Ventresca de merluza a la gallega / Baked hake Galixjcian style Fruta de temporada, leche (lacteo) y pan (gluten) / Fruit, milk, bread	MENU DE NAVIDAD Nugetts veganos y Pizza vegetal Nugeets and pizza with chips Postre de navidad APTO / Christmas dessert