



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN CARNE ROJA JANUARY WITHOUT RED MEAT

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup Pavo al horno con patatas / Grilled turkey with chips Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judías verdes ecológicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas pollo guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con queso / Spagetti with chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con verduras / potato stew with vegeytables Rabas calamar con ensalada/ Fried squid with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado / Sauted brocoli Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Garbanzo y pollo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judías blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa pollo plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis con tomate / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecológicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN F. SECO JANUARY WITHOUT NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judías verdes ecológicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo Rabas calamar con ensalada/ Fried squid with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judías blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis napolitana / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecológicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

ENERO MENU SIN FRUTO SECO(arroz y pasta integral) JANUARY WITHOUT MILK MENU AND ANCHOVY MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judias verdes ecologicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis integral con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo Rabas calamar con ensalada/ Fried squid with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	arroz integral pollo /Chicken paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judias blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis napolitana / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecologicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread

A.G.A. S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes WWW.cutasa.com

La pasta y el arroz utilizada en este menu sera integral



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN GLUTEN JANUARY WITHOUT GLUTEN MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones sin gluten al ajillo/ Macaroni in garlic sauce Filete de pollo con patatas / Grilled chicken with chips Yogur y pan sin gluten / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Sopa de fideos sin gluten / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judías verdes ecológicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con arroz / Meatballs with rice Yogur y pan sin gluten / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew Huevos cocidos con lechuga, tomate y maiz/ Boiled eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	espaguetis sin gluten con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Yogur y pan sin gluten / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido sin gluten / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judías blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Huevos cocidos con lechuga, tomate y maiz/ Boiled eggs with salad Yogur y pan sin gluten / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, leche, pan sin gluten / Bio apple, milk, bread	Espaguetis sin gluten napolitana / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread

A.G.A. S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes WWW.cutasa.com

LOS INGREDIENTES UTILIZADOS PARA LA ELABORACION DEL MENU SIN GLUTEN SERAN TODOS SIN GLUTEN



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN HUEVO CRUDO NI F. SECO JANUARY WITHOUT EGG AND NUTS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judias verdes ecológicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo Rabas calamar con ensalada/ Fried squid with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judias blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis napolitana / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecológicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN HUEVO NI F. SECOS JANUARY WITHOUT EGG AND NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones sin huevo al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Filete de pollo con patatas / Grilled chicken with chips Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de fideos sin huevo / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judias verdes ecológicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis sin huevo con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de Cocido sin huevo/ Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judias blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis sin huevo napolitana / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecológicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones sin huevo al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Filetete de pollo con patatas / Grilled chicken with chips Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream Salchichas horno con ensalada / baked sausages with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Sopa de fideos sin huevo / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
13	14	15	16	17
Judias verdes ecologicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	espaguetis sin huevo con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse Pollo con ensalada / Grilled chicken breast with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo Filete plancha con zanahoria baby /Grilled fillet with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Sopa de Cocido sin huevo/ Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree lomo con pisto / Battered pork loin with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
27	28	29	30	31
Judias blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, pan integral / Bio apple, bread	Espaguetis sin huevo napolitana / Spagetti in tomato sauce lomo con ensalada / Grilled pork loin with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecologicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew lacon con pisto / Grilled ham with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN HUEVO JANUARY WITHOUT EGG MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones sin huevo al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Filetede pollo con patatas / Grilled chicken with chips Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de fideos sin huevo / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judias verdes ecologicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis sin huevo con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de Cocido sin huevo/ Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judias blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis sin huevo napolitana / Spsgetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecologicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN LECHE JANUARY WITHOUT MILK MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Sopa de estrellas / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
13	14	15	16	17
Judías verdes ecológicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Huevos cocidos con lechuga, tomate y maiz/ Boiled eggs with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	espaguetis con j. york / Spagetti with ham filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
27	28	29	30	31
Judías blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Huevos cocidos con lechuga, tomate y maiz/ Boiled eggs with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	coliflor rehogada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, pan integral / Bio apple, bread	Espaguetis napolitana / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	lentejas ecológicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN LECHE NI HUEVO JANUARY WITHOUT MILK AND EGG MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Sopa de estrellas / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
13	14	15	16	17
Judias verdes ecologicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	espaguetis sin huevo con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Sopa de Cocido sin huevo/ Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
27	28	29	30	31
Judias blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, pan integral / Bio apple, bread	Espaguetis sin huevo napolitana / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	lentejas ecologicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN LECHE, BERENJENA Y TOMATE NATURAL JANUARY WITHOUT MILK, EGGPLANT AND TOMATO

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Sopa de estrellas / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
13	14	15	16	17
Judías verdes ecológicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Huevos cocidos con lechuga, tomate y maiz/ Boiled eggs with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	espaguetis con j. york / Spagetti with ham filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
27	28	29	30	31
Judías blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Huevos cocidos con lechuga, tomate y maiz/ Boiled eggs with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	coliflor rehogada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, pan integral / Bio apple, bread	Espaguetis napolitana / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	lentejas ecológicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

ENERO MENU SIN LEGUMBRE (si j. verde y blanca)
JANUARY WITHOUT LEGUMES

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Pure de calabacín / Courgette cream Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Arroz salteado / Sautéed rice Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sautéed cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo Rabas calamar con ensalada/ Fried squid with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maíz/ Potato omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sautéed broccoli with ham Pollo asado con arroz ecológico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido sin garbanzo Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Pure de puerro y zanahoria / Carrot puree Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sautéed cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecológica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis napolitana / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas con verduras / Potato stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread

ENERO 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
		8	9	10
		Macarrones sin huevo al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Filetede pollo con patatas / Grilled chicken with chips Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Sopa de fideos sin huevo / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
13	14	15	16	17
Judias verdes ecologicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Arroz salteado / Sauted rice Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	espaguetis sin huevo con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo Filete plancha con zanahoria baby /Grilled fillet with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido sin garbanzo Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
27	28	29	30	31
Judias blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor rehogada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, pan integral / Bio apple, bread	Espaguetis napolitana / Spsgetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas con verduras / Potato stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN PESCADO NI MARISCO JANUARY WITHOUT FISH AND SELLFISH MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream Salchichas horno con ensalada / baked sausajes with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judias verdes ecologicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Huevos cocidos con lechuga, tomate y maiz/ Boiled eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse Pollo con ensalada / Grilled chicken breast with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo Filete plancha con zanahoria baby /Grilled fillet with carrot Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree lomo con pisto / Battered pork loin with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judias blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Huevos cocidos con lechuga, tomate y maiz/ Boiled eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis napolitana / Spagetti in tomato sauce lomo con ensalada / Grilled pork loin with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecologicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew lacon con pisto / Grilled ham with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN SAL NI PROCESADOS JANUARY WITHOUT SALT MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judías verdes ecológicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judías blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis napolitana / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecológicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN SALMON JANUARY WITHOUT SALMON

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup cinta de lomo al horno con patatas / Grilled pork loin with chips Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judías verdes ecológicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Albondigas guisadas con cous cous/ Meatballs with cous cous Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con j. york y queso / Spagetti with ham and chesse filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con chorizo / potato stew with chorizo Rabas calamar con ensalada/ Fried squid with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella pollo /Chicken paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Pollo asado con arroz ecologico/ Chicken roast with bio rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judías blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa plancha con ensalada mixta / Grilled burger with salad Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis napolitana / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream pollo guisado con patatas / Chicken stew with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecológicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

ENERO MENU SIN CARNE, LACTEOS, NO FRITOS, AZUCARES NI SALSAS INDUSTRIALES

JANUARY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce tofu plancha con ensalada/ Grilled tofu with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream bacalao al horno con ensalada / Battered cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup Hamburguesa vegetal con ensalada / Vegetal burger with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judias verdes ecologicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Salmon salsa citricos / Baked salmon Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew Huevos cocidos con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con verduras / Spagetti with vegetables filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower Hamburguesa vegetal con patatas / Vegetal burger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con verduras / potato stew with vegetables calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella verdura /vegetables paella Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado / Sauted brocoli Bacalao con patata y pimiento / Baled cod with potato Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de fideos tofu plancha con ensalada / Grilled tofu with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judias blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables Huevos cocidos con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Hamburguesa vegetal con ensalada / Vegetal burger with salad Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis con tomate / Spagetti in tomato sauce filete de pescadilla a la gallega / Baked hake with olive oil and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream Tofu plancha con ensalada / Grilled tofu and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecologicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew merluza horno con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

ENERO MENU VEGANO JANUARY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		8	9	10
		Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce tofu plancha con ensalada/ Grilled tofu with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream menestra salteada / Sauted vegetables Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup Hamburguesa vegetal con ensalada / Vegetal burger with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
Judias verdes ecologicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ arroz salteado / Sauted rice Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Garbanzos estofados /chickpeas stew stew ensalada mixta con zanahoria y maiz Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con verduras / Spagetti with vegetables Tofu plancha con pimenton / Grilled tofu and paprika Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Coliflor rehogada con verduras/ sauted cauliflower Hamburguesa vegetal con patatas / Vegetal burger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con verduras / potato stew with vegetables Berenjena plancha /Grilled eggplant Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
FESTIVO	Paella verdura /vegetables paella Judias verdes salteadas Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Brocoli salteado / Sauted brocoli Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Sopa de fideos tofu plancha con ensalada / Grilled tofu with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree pisto / pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Judias blancas guisadas con puerro y zanahoria / Beans stew with vegetables espinacas con pasas Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Arroz con zanahoria y maiz Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread	Espaguetis con tomate / Spagetti in tomato sauce saltado de verduras / Sauted vegetables Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream Tofu plancha con ensalada / Grilled tofu and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	lentejas ecologicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew alcachofas salteadas / Sauted artichokes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread