



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN CARNE ROJA JANUARY WITHOUT RED MEAT

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y maíz / Omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole 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	Menestra de verdura / Vegetables stew Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon 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
16	17	18	19	20
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	Lentejas estofadas/ lentils stew Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con queso / Spagetti with chesse Rabas calamar con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	judías blancas guisadas / Beans stew Rape en salsa amaricana / Baked monkfish in sauce Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	garbanzos guisados / Chickpeas stew Tortilla de patata con lechuga, tomate y maíz/ Potato omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de pollo con patata chips / chicken Burger with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Judías pintas estofadas / Pinto beans stew Filete de abadejo con lechugay zanahoria / Baked cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoli Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Pollo plancha con cous cous / Grilled chicken with cous cous Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN F. SECO JANUARY WITHOUT NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y maiz / Omelete with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole 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	Menestra de verdura / Vegetables stew Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Macarrones integrales al ajillo/ Macaroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon 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
16	17	18	19	20
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	Lentejas estofadas/ lentils 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 Rabas calamar con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	judias blancas guisadas / Beans stew Rape en salsa amaricana / Baked monkfish in sauce Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	garbanzos guisados con chorizo / Chickpeas stew with chorizo Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burguer with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Judias pintas estofadas / Pinto beans stew Filete de abadejo con lechugay zanahoria / Baked cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower cinta de lomo plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, 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	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
9	10	11	12	13
Arroz integral con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y maíz / Omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole 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	Menestra de verdura / Vegetables stew Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon 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
16	17	18	19	20
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	Lentejas estofadas/ lentils 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 Rabas calamar con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	judías blancas guisadas / Beans stew Rape en salsa amaricana / Baked monkfish in sauce Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
arroz integral pollo /Chicken paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	garbanzos guisados con chorizo / Chickpeas stew with chorizo Tortilla de patata con lechuga, tomate y maíz/ Potato omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burguer with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Judías pintas estofadas / Pinto beans stew Filete de abadejo con lechugay zanahoria / Baked cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower cinta de lomo plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN GLUTEN JANUARY WITHOUT GLUTEN MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y maiz / Omelete with salad Yogur y pan sin gluten / yoghurt and whole 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 sin gluten / Fruit, milk, bread	Menestra de verdura / Vegetables stew Filete de pollo con patatas / Grilled chicken with chips Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Macarrones sin gluten al ajillo/ Macaroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon 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
16	17	18	19	20
Judias verdes ecologicas 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	Lentejas estofadas/ lentils 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 calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	judias blancas guisadas / Beans stew Rape en salsa americana / Baked monkfish in sauce Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Yogur y pan sin gluten / yoghurt and whole bread	garbanzos guisados con chorizo / Chickpeas stew with chorizo Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burger with chips Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Judias pintas estofadas / Pinto beans stew Filete de abadejo con lechuga y zanahoria / Baked cod with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria Huevos cocidos con lechuga, tomate y maiz/ Boiled eggs with salad Yogur y pan sin gluten / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower cinta de lomo plancha con arroz / Grilled pork loin with rice Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread			



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
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y maíz / Omelette with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole 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	Menestra de verdura / Vegetables stew Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Macarrones integrales al ajillo/ Macaroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon 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
16	17	18	19	20
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	Lentejas estofadas/ lentils 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 Rabas calamar con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	judías blancas guisadas / Beans stew Rape en salsa amaricana / Baked monkfish in sauce Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	garbanzos guisados con chorizo / Chickpeas stew with chorizo Tortilla de patata con lechuga, tomate y maíz/ Potato omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burguer with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Judías pintas estofadas / Pinto beans stew Filete de abadejo con lechugay zanahoria / Baked cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower cinta de lomo plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Rosti de pavo con lechuga y maiz / Rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole 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	Menestra de verdura / Vegetables stew Filetede pollo con patatas / Grilled chicken with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Macarrones sin huevo al ajillo/ Macaroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon 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
16	17	18	19	20
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	Lentejas estofadas/ lentils 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 calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	judias blancas guisadas / Beans stew Rape en salsa amaricana / Baked monkfish in sauce Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	garbanzos guisados con chorizo / Chickpeas stew with chorizo Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burguer with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Judias pintas estofadas / Pinto beans stew Filete de abadejo con lechugay zanahoria / Baked cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower cinta de lomo plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, 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	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Rosti de pavo con lechuga y maiz / Rosti with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole 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	Menestra de verdura / Vegeetables stew Filetede pollo con patatas / Grilled chicken with chips Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Macarrones sin huevo al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Salchichas horno con ensalada / baked sausajes 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
16	17	18	19	20
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	Lentejas estofadas/ lentils 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 plancha con zanahoria baby /Grilled fillet with carrot Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	judias blancas guisadas / Beans stew Pollo con ensalada / Grilled chicken breast with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella lomo con pisto / Battered pork loin with pisto Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	garbanzos guisados con chorizo / Chickpeas stew with chorizo Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burguer with chips Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judias pintas estofadas / Pinto beans stew Salchichas con ensalada / Sausajes with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower cinta de lomo plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous Manzana ecologica, pan integral / Bio apple, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN HUEVO JANUARY WITHOUT EGG MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Rosti de pavo con lechuga y maiz / Rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole 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	Menestra de verdura / Vegetables stew Filet de pollo con patatas / Grilled chicken with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Macarrones sin huevo al ajillo/ Macaroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon 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
16	17	18	19	20
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	Lentejas estofadas/ lentils 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 calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	judias blancas guisadas / Beans stew Rape en salsa amaricana / Baked monkfish in sauce Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	garbanzos guisados con chorizo / Chickpeas stew with chorizo Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burguer with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Judias pintas estofadas / Pinto beans stew Filete de abadejo con lechugay zanahoria / Baked cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower cinta de lomo plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN LECHE JANUARY WITHOUT MILK MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y maiz / Omelete with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole 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	Menestra de verdura / Vegeetables stew Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon 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
16	17	18	19	20
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	Lentejas estofadas/ lentils 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 calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	judias blancas guisadas / Beans stew Rape en salsa amaricana / Baked monkfish in sauce Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	garbanzos guisados con chorizo / Chickpeas stew with chorizo Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burguer with chips Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judias pintas estofadas / Pinto beans stew Filete de abadejo con lechugay zanahoria / Baked cod with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria 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 cinta de lomo plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous Manzana ecologica, pan integral / Bio apple, 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
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y maiz / Omelete with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole 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	Menestra de verdura / Vegeetables stew Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon 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
16	17	18	19	20
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	Lentejas estofadas/ lentils 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 calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	judias blancas guisadas / Beans stew Rape en salsa amaricana / Baked monkfish in sauce Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	garbanzos guisados con chorizo / Chickpeas stew with chorizo Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burguer with chips Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judias pintas estofadas / Pinto beans stew Filete de abadejo con lechugay zanahoria / Baked cod with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria 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 cinta de lomo plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous Manzana ecologica, pan integral / Bio apple, 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
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y maíz / Omelete with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Patatas con verduras / Potato stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Menestra de verdura / Vegetables stew Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon 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
16	17	18	19	20
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 / Spaghetti with ham and chesse Rabas calamar con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausages with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Espinacas salteadas / Sautéed spinach Rape en salsa amaricana / Baked monkfish in sauce Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Verduras estofadas / Sautéed vegetables Tortilla de patata con lechuga, tomate y maíz/ Potato omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burger with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Calabacín salteado / Sautéed courgette Filete de abadejo con lechuga y zanahoria / Baked cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con jamón / Sautéed brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
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 cinta de lomo plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous Manzana ecológica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread			

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Rosti de pavo con lechuga y maiz / Rosti with salad Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Patatas con verduras / Potato stew Delicias de merluza con pisto / Battered hake with pisto Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Menestra de verdura / Vegetables stew Filete de pollo con patatas / Grilled chicken with chips Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Macarrones sin huevo al ajillo/ Macaroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon 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
16	17	18	19	20
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 plancha con zanahoria baby /Grilled fillet with carrot Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	judias blancas guisadas / Beans stew Rape en salsa amaricana / Baked monkfish in sauce Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Postre apto y pan integral / Suitable dessert and whole bread	Verduras estofadas / Sauted vegetables Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burguer with chips Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Calabacin salteado / Sauted courgette Filete de abadejo con lechugay zanahoria / Baked cod with salad Fruta de temporada y pan / Fruit y bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada y pan / Fruit y bread
30	31			
Pure de puerro y zanahoria / Carrot puree Rosti de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato rosti with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor rehogada / Sauted cauliflower cinta de lomo plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous Manzana ecologica, pan integral / Bio apple, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y maiz / Omelete with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole 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	Menestra de verdura / Vegeetables stew Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce 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
16	17	18	19	20
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	Lentejas estofadas/ lentils 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 Filete plancha con zanahoria baby /Grilled fillet with carrot Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream salchichas de pavo con patatas / Turkey sausajes with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	judias blancas guisadas / Beans stew Pollo con ensalada / Grilled chicken breast with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Paella pollo /Chicken paella lomo con pisto / Battered pork loin with pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	garbanzos guisados con chorizo / Chickpeas stew with chorizo Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa de ternera com patata chips / Veal Burguer with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Judias pintas estofadas / Pinto beans stew Salchichas con ensalada / Sausajes with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli salteado con jamón / Sauted brocoli with ham Ragout de pavo con arroz / Turkey ragout with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
30	31			
Sopa de estrelas / Stars soup Huevos cocidos con lechuga, tomate y maiz/ Boiled eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower cinta de lomo plancha con cous cous / Grilled pork loin with cous cous Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, 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
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Tortilla con lechuga y maiz / Omelete with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole 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	Menestra de verdura / Vegeetables stew tofu plancha con ensalada/ Grilled tofu with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Macarrones integrales al ajillo/ Macarroni in garlic sauce Salmón al horno con ensalada / Battered salmon with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup Bacalao asado con tomate /Baked cod with tomato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
16	17	18	19	20
Judias verdes ecologicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ Emperador plancha con cous cous/ grilled fish with cous cous Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Lentejas estofadas/ lentils stew Huevos cocidos con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con verduras / Spagetti with vegetables calamar plancha con ensalada/ Fried squid with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream Hamburguesa vegetal con patatas / Vegetal burger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	judias blancas guisadas / Beans stew Rape horno con ensalada / Baked monkfish in sauce Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Paella verdura /vegetables paella Filete de merluza con pisto / Baked hake with pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	garbanzos guisados / Chickpeas stew Tortilla de patata con lechuga, tomate y maiz/ Potato omelette with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa vegetal con lechuga y maiz/ Vegetal Burger with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Judias pintas estofadas / Pinto beans stew Filete de abadejo con lechugay zanahoria / Baked cod with salad Kiselo mlyako (yogurt griego)	Brocoli salteado / Sauted brocoli Bacalao en salsa verde / Baled cod in green sauce Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria Huevos cocidos con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sauted cauliflower Atun encebollado / tuna with onion Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

ENERO MENU VEGANO JANUARY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
9	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate / Rice with tomato sauce Espinacas rehogadas Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	lentejas ecologicas guisadas con patata y puerro/ lentils stew pisto / pisto Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Menestra de verdura / Vegetables stew tofu plancha con ensalada/ Grilled tofu with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Macarrones integrales al ajillo/ Macaroni in garlic sauce alcachofas salteadas / Sautéed artichokes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de estrellas / Stars soup Verduras con Soja Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
16	17	18	19	20
Judias verdes ecologicas con tomate /Ecologic Stewed green beans in tomato sauce/ espinacas rehogadas Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	Lentejas estofadas/ lentils stew ensalada mixta con zanahoria y maiz Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	espaguetis con verduras / Spagetti with vegetables acelgas rehogadas c/ tomate Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Crema de verdura / Vegetables cream Hamburguesa vegetal con patatas / Vegetal burger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	judias blancas guisadas / Beans stew ensalada mixta con soja y remolacha Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Paella verdura /vegetables paella pisto / pisto Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	garbanzos guisados / Chickpeas stew Judias verdes salteadas Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pure de zanahoria y patata /carrot and potato puree hamburguesa vegetal con lechuga y maiz/ Vegetal Burger with chips Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, whole bread	Judias pintas estofadas / Pinto beans stew Calabacin al horno Kiselo mlyako (yogurt griego)	Brocoli salteado / Sautéed brocoli Tagliatelle al ajillo Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
30	31			
lentejas estofadas con puerro y zanahoria Espárragos verdes salteados Yogur y pan integral / yoghurt and whole bread	coliflor gratinada / Sautéed cauliflower Arroz con zanahoria y maiz Manzana ecologica, leche, pan integral / Bio apple, milk, bread			