



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Hamburguesa con ensalada / Burger with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral con tomate / Pasta in tomato sauce Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potato Natillas, pan integral / fruit yogurt, bread		Pasta integral boloñesa / Bolognese pasta Lacón al limón con zanahoria baby/ Lemon pork with carrot baby Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salchichas de pavo con patata/ Turkey sausages with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta integral con tomate / Pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras/ Beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Lomo a la naranja con patata / Orange pork with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

ENERO MENU SIN LECHE JANUARY WITHOUT MILK



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral con tomate / Pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread		Pasta integral boloñesa / Bolognese pasta Merluza al limón con zanahoria baby/ Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Delicias de bacalao con patata/ Cod delights with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Pasta integral con tomate / Pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías blancas gusiadas con verduras/ Beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporad y pan / Fruit, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN HUEVO JANUARY WITHOUT EGG MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con tomate / Pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread		Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese pasta Merluza al limón con zanahoria baby / Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Delicias de bacalao con patata/ Cod delights with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras/ Beans stew with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN GLUTEN JANUARY GLUTEN FREE MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con arroz / Stewed chicken with rice Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Pollo al horno con patatas / Roasted chicken with potato Natillas, pan integral / fruit yogurt, bread		Pasta sin gluten boloñesa / Gluten free bolognese pasta Merluza al limón con zanahoria baby / Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Sopa de cocido sin gluten / Gluten free cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Bacalao al horno con patata/ Baked cod with potato Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Patatas estofados con verduras / Potatoes stewed with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Judías blancas guisadas con verduras/ Beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN FRUTOS SECOS JANUARY WITHOUT NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral con tomate / Pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Huevos villarroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread		Pasta integral boloñesa / Bolognese pasta Merluza al limón con zanahoria baby/ Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Delicias de bacalao con patata/ Cod delights with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Pasta integral con tomate / Pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías blancas gusiadas con verduras/ Beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporad y pan / Fruit, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta sin huevo con tomate / Pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread		Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese pasta Merluza al limón con zanahoria baby / Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Delicias de bacalao con patata/ Cod delights with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías blancas gusiadas con verduras/ Beans stew with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporad y pan / Fruit, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS JANUARY WITHOUT EGG AND NUTS MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con tomate / Pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread		Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese pasta Merluza al limón con zanahoria baby / Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Delicias de bacalao con patata/ Cod delights with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras/ Beans stew with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN GLUTEN NI FRUTOS SECOS JANUARY WITHOUT NUTS AND GLUTEN FREE MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con arroz / Stewed chicken with rice Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Pollo al horno con patatas / Roasted chicken with potato Natillas, pan integral / fruit yogurt, bread		Pasta sin gluten boloñesa / Gluten free bolognese pasta Merluza al limón con zanahoria baby / Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Sopa de cocido sin gluten / Gluten free cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Bacalao al horno con patata/ Baked cod with potato Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Patatas estofados con verduras / Potatoes stewed with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Judías blancas guisadas con verduras/ Beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN FRUTOS SECOS Y TOMATE NATURAL JANUARY WITHOUT NUTS AND NATURAL TOMATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral con tomate / Pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Huevos villarroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread		Pasta integral boloñesa / Bolognese pasta Merluza al limón con zanahoria baby/ Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Delicias de bacalao con patata/ Cod delights with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Pasta integral con tomate / Pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías blancas gusiadas con verduras/ Beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporad y pan / Fruit, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral con tomate / Pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread		Pasta integral boloñesa / Bolognese pasta Merluza al limón con zanahoria baby/ Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Delicias de bacalao con patata/ Cod delights with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Pasta integral con tomate / Pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías blancas gusiadas con verduras/ Beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporad y pan / Fruit, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN CARNE ROJA JANUARY WITHOUT RED MEAT

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Pavo al horno con arroz / Grilled turkey with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral con tomate / Pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Huevos villarroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con pavo/ Sauteed brocoli with turkey Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potato Natillas, pan integral / fruit yogurt, bread		Pasta integral con tomate / pasta with tomato Merluza al limón con zanahoria baby / Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Delicias de bacalao con patata/ Cod delights with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta integral con tomate / Pasta with tomato Hamburguesa con pimiento y cebolla/ Burger with pepper and onion Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías blancas gusiadas con verduras/ Beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN SAL NI PROCESADOS JANUARY WITHOUT SALT MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con verduras / Rice with vegetables Pavo con ensalada / Turkey with salad Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes / Green beans sauteed Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral con verduras / Pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Pollo al horno con patatas / Baked chicken with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread		Pasta integral con carne / Pasta with meat Merluza al limón con zanahoria baby/ Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Bacalao con patata/ Baked cod with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Pasta integral con verduras / Pasta in tomato sauce Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías blancas gusiadas con verduras/ Beans stew with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporad y pan / Fruit, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN PRODUCTOS INTEGRALES JANUARY WITHOUT WHOLE PRODUCTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta con tomate / Pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Huevos villarroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potato Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread		Pasta boloñesa / Bolognese pasta Merluza al limón con zanahoria baby/ Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Delicias de bacalao con patata/ Cod delights with potato Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta con tomate / Pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías blancas guisadas con verduras/ Beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



ENERO MENU SIN HUEVO, LECHE, PESCADO, FRUTOS SECOS JANUARY WITHOUT MILK, EGGS, FISH AND NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Hamburguesa con ensalada / Burger with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta sin huevo con tomate / Pasta in tomato sauce Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread		Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese pasta Lacón al limón con zanahoria baby/ Lemon pork with carrot baby Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salchichas de pavo con patata/ Turkey sausages with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías blancas gusiadas con verduras/ Beans stew with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Lomo a la naranja con patata / Orange pork with potato Fruta de temporad y pan / Fruit, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup
			Pavo con ensalada / Turkey with salad	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad
			Gelatina, pan / gelatin, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato	Patatas estofados con verduras / Potatoes stewed with vegetables	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion	Pasta sin huevo con tomate / Pasta in tomato sauce	Judías blancas guisadas / Beans stewed
Pollo guisado con cous cous / Stewed chicken with cous cous	Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad	Cinta de lomo al horno con arroz / Grilled pork loin with rice	Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad
Gelatina, pan integral / gelatin, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con jamón/ Sauteed brocoli with ham		Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese pasta	Paella de verduras/ Vegetables paella	Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup
Pollo asado con patatas / Baked chicken with potato		Merluza al limón con zanahoria baby / Lemon hake with carrot baby	Pavo al horno con ensalada / Baked turkey with salad	Cocido sin garbanzo / meat and cabbage stew
Gelatina, pan integral / gelatin, bread		Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic	Patatas estofados con verduras / Potatoes stewed with vegetables	Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato	Judías blancas guisadas con verduras/ Beans stew with vegetables	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup
Delicias de bacalao con patata/ Cod delights with potato	Pollo asado con ensalada / Roasted chicken with salad	Carne picada con cebolla y pimiento / Minced meat with onion and pepper	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato
Gelatina, pan integral / gelatin, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con verduras / Rice with vegetables Hamburguesa vegana con ensalada / Vegan burger with salad Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes / Green beans sauteed Albóndigas veganas con cous cous / Vegan meatballs with cous cous Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con ensalada / Salmon in sauce with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion Seitan especiado con arroz / Spicy seitan with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral con verduras / Pasta in tomato sauce Abadejo al horno con ensalada / Baked pout with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Judías blancas guisadas / Beans stewed Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with tomato Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado / Sauteed brocoli Tofu rebozado con patatas / Breaded tofu with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread		Pasta integral con verduras / Pasta in tomato sauce Merluza al limón con zanahoria baby/ Lemon hake with carrot baby Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Paella de verduras/ Vegetables paella Hamburguesa vegana con ensalada / Vegan burger with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo sin carne / Chickpeas and cabbage stew Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Bacalao con patata/ Baked cod with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables Tofu salteado con ensalada / Sauteed tofu with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Pasta integral con verduras / Pasta in tomato sauce Hamburguesa vegana con cebolla y pimiento / Vegan burger with peper and onion Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías blancas gusiadas con verduras/ Beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata / Orange salmon with potato Fruta de temporad y pan / Fruit, bread

ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

ENERO MENU VEGANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Arroz con tomate / Rice with tomato	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup
			Hamburguesa vegana con ensalada / Vegan burger with salad	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad
			Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
12	13	14	15	16
Judías verdes con tomate/ Green beans sauteed with tomato	Garbanzos estofados con verduras / Chickpeas stewed with vegetables	Coliflor rehogada con cebolla / Cauliflower sauteed with onion	Pasta integral con tomate / Pasta in tomato sauce	Judías blancas guisadas / Beans stewed
Albóndigas veganas con cous cous / Vegan meatballs with cous cous	Arroz salteado con verduras / Rice sauteed with vegetables	Seitan especiado con arroz / Spicy seitan with rice	Tacos de legumbre con ensalada / Legume tacos with salad	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad
Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
19	20	21	22	23
Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed broccoli with onion		Pasta integral con tomate / pasta with tomato	Paella de verduras/ Vegetables paella	Sopa de cocido / Cocido soup
Tofu rebozado con patatas / Breaded tofu with potato		Tacos de legumbre con zanahoria baby/ Lemon hake with carrot baby	Hamburguesa vegana con ensalada / Vegan burger with salad	Cocido sin carne / Chickpeas and cabbage stew
Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread		Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
26	27	28	29	30
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic	Lentejas guisadas con verduras / Stewed lentils with vegetables	Pasta integral con tomate / Pasta with tomato	Judías blancas gusiadas con verduras/ Beans stew with vegetables	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup
Albóndigas veganas con patata/Vegan meatballs with potato	Tofu salteado con ensalada / Sauteed tofu with salad	Hamburguesa vegana con cebolla y pimiento / Vegan burger with peper and onion	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Seitán a la naranja con patata / Orange seitan with potato
Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread	Fruta de temporad y pan / Fruit, bread
ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes				