



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## FEBRERO MENU SIN CARNE ROJA FEBRUARY WITHOUT RED MEAT

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis con tomate / Spaghetti in tomato sauce Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Judias verdes salteadas / Sautéed green beans Pavo horno con patata / Baked turkey with potatoes Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
6	7	8	9	10
Macarrones con tomate / Macaronni in tomato sauce Pescadilla rebozada con maíz lechuga y aceituna / Battered hake with salad Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce Filetes Rusos pollo Con Patatas Dado / Burger in sauce with potatoes Manzana ecológica, Pan / Bio apple, bread	Lentejas ecológicas guisadas / Bio lentils stew Tortilla con pavo con lechuga y maíz / Ham omelette with salad Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Puré de zanahoria / Carrot puree Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Brócoli salteado / Sautéed broccoli Pollo guisado con arroz / Chicken stew with rice Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream Albondigas pollo con cous cous / Meatballs with cous cous Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice Huevos villaroy con lechuga, cebolla y tomate / Villaroy eggs with salad Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Fideua mixta / Fish and meat fideua ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower Pavo horno al ajillo con pure de patata / Grilled turkey with potato puree Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Arroz tres delicias / Three delices rice Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
20	21	22	23	24
Espirales tricolor al ajillo / Tricolor pasta with garlic sauce Merluza Romana con lechuga y maíz / Battered hake with salad Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato Tortilla patata con ensalada mixta / Omelette with salad Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables Salmon asado con ensalada / Baked salmon with salad Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Pavo horno con lechuga y maíz / Baked turkey with salad yogurt y pan integral / yogurt and bread			



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## FEBRERO MENU SIN F. SECO FEBRUARY WITHOUT NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis napolitana / Spaghetti in tomato sauce  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Judias verdes salteadas / Sauted green beans  Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
6	7	8	9	10
Macarrones boloñesa / Macaronni in bolognese sauce  Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burger in sauce wit potatoes  Manzana ecologica, Pan / Bio apple,bread	Lentejas ecologicas guisadas / Bio lentils stew  Tortilla con pavo con lechuga y maiz / Ham omelette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Brócoli salteado con jamon / Sauted brocoli with ham  Pollo guisado con arroz/ Chicken stew with rice  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Huevos villaroy con con lechuga , cebolla y tomate / villaroy eggs with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Fideua mixta / Fish and meat fideua  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled pork loin with potato puree  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Arroz tres delicias / Three delices rice  Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
20	21	22	23	24
Espirales tricolor al ajillo / Tricolor pasta with garlic sauce  Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato  Tortilla patata con ensalada mixta / Omelette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Salmon asado con ensalada/ Baked salmon with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Cinta Lomo horno con lechuga y maiz / Baked pork loin with salad  yogurt y pan integral / yogurt and bread			



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## FEBRERO MENU SIN FRUTO SECO(arroz y pasta integral) FEBRUARY WITHOUT NUTS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis napolitana / Spaghetti in tomato sauce  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Judias verdes salteadas / Sauted green beans  Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
6	7	8	9	10
Macarrones boloñesa / Macaronni in bolognese sauce  Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burger in sauce wit potatoes  Manzana ecologica, Pan / Bio apple,bread	Lentejas ecologicas guisadas / Bio lentils stew  Tortilla con pavo con lechuga y maiz / Ham ometette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Brócoli salteado con jamon / Sauted broccoli with ham  Pollo guisado con arroz/ Chicken stew with rice  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Huevos villaroy con con lechuga , cebolla y tomate / villaroy eggs with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Fideua mixta / Fish and meat fideua  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled pork loin with potato puree  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Arroz tres delicias / Three delices rice  Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
20	21	22	23	24
Espirales tricolor al ajillo / Tricolor pasta withgarlic sauce  Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato  Tortilla patata con ensalada mixta / Omelette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Salmon asado con ensalada/ Baked salmon with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Cinta Lomo horno con lechuga y maiz / Baked pork loin with salad  yogurt y pan integral / yogurt and bread			

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

La pasta y el arroz seran de origen integral



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## FEBRERO MENU SIN GLUTEN FEBRUARY WITHOUT GLUTEN MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis sin gluten napolitana / Spagetti in tomato sauce  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread	Judias verdes salteadas / Sauted green beans  Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread
6	7	8	9	10
Macarrones sin gluten boloñesa / Macaroni in bolognese sauce  Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Yogurt , Pan sin gluten / Yoghurt, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burger in sauce wit potatoes  Manzana ecologica, Pan sin gluten / Bio apple,bread	Lentejas ecologicas guisadas / Bio lentils stew  Tortilla con pavo con lechuga y maiz / Ham omelette with salad  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread	Brócoli salteado con jamon / Sauted broccoli with ham  Pollo guisado con arroz/ Chicken stew with rice  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous  Yogurt , Pan sin gluten / Yoghurt, bread	Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Huevos cocidos con con lechuga , cebolla y tomate / Boiled eggs with salad  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread	arroz mixta / Fish and meat rice  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled pork loin with potato puree  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread	Arroz tres delicias / Three delices rice  Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread
20	21	22	23	24
Pasta sin gluten al ajillo / Tricolor pasta with garlic sauce  Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad  Yogurt , Pan sin gluten / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread	Pasta sin gluten con tomate / pasta with tomato  Tortilla patata con ensalada mixta / Omelette with salad  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Salmon asado con ensalada/ Baked salmon with salad  Fruta de temporada, Pan sin gluten / Fruit,bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Cinta Lomo horno con lechuga y maiz / Baked pork loin with salad  yogurt y Pan sin gluten/ yogurt and bread			



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## FEBRERO MENU SIN HUEVO CRUDO NI F. SECO FEBRUARY WITHOUT EGG AND NUTS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		<b>1</b> Espaguetis napolitana / Spaghetti in tomato sauce Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	<b>2</b> Pure de calabaza / Pumpkin puree Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	<b>3</b> Judias verdes salteadas / Sauted green beans Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
<b>6</b> Macarrones boloñesa / Macaronni in bolognese sauce Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	<b>7</b> Arroz con verduras / Rice in tomato sauce Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burger in sauce wit potatoes Manzana ecologica, Pan / Bio apple, bread	<b>8</b> Lentejas ecologicas guisadas / Bio lentils stew Tortilla con pavo con lechuga y maiz / Ham omelette with salad Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	<b>9</b> Puré de zanahoria / Carrot puree Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	<b>10</b> Brócoli salteado con jamon / Sauted brocoli with ham Pollo guisado con arroz/ Chicken stew with rice Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
<b>13</b> Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	<b>14</b> Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice Huevos villaroy con con lechuga, cebolla y tomate / villaroy eggs with salad Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	<b>15</b> Fideua mixta / Fish and meat fideua ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	<b>16</b> Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled pork loin with potato puree Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	<b>17</b> Arroz tres delicias / Three delices rice Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
<b>20</b> Espirales tricolor al ajillo / Tricolor pasta with garlic sauce Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	<b>21</b> Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	<b>22</b> Caracolas con tomate / pasta with tomato Tortilla patata con ensalada mixta / Omelette with salad Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	<b>23</b> Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables Salmon asado con ensalada/ Baked salmon with salad Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	<b>24</b>
<b>27</b>	<b>28</b> Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Cinta Lomo horno con lechuga y maiz / Baked pork loin with salad yogurt y pan integral / yogurt and bread			



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## FEBRERO MENU SIN HUEVO NI F. SECOS FEBRUARY WITHOUT EGG AND NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis sin huevo napolitana / Spaghetti in tomato sauce  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Judias verdes salteadas / Sautéed green beans  Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
6	7	8	9	10
Macarrones sin huevo boloñesa / Macaroni in bolognese sauce  Pescadilla con maíz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burger in sauce with potatoes  Manzana ecológica, Pan / Bio apple, bread	Lentejas ecológicas guisadas / Bio lentils stew  Rosti de jamon con lechuga y maíz / Ham rosti with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Brócoli salteado con jamon / Sautéed broccoli with ham  Pollo guisado con arroz / Chicken stew with rice  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Rosti con con lechuga, cebolla y tomate / Rosti with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Arroz mixta / Fish and meat rice  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled pork loin with potato puree  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Arroz tres delicias sin huevo / Three delicacies rice  Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
20	21	22	23	24
Espirales sin huevo tricolor al ajillo / Tricolor pasta with garlic sauce  Merluza plancha con lechuga y maíz / Battered hake with salad  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacín ecológico / Ecological courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato  Rosti patata con ensalada mixta / Rosti with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Salmon asado con ensalada / Baked salmon with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Cinta Lomo horno con lechuga y maíz / Baked pork loin with salad  yogurt y pan integral / yogurt and bread			



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## FEBRERO MENU SIN HUEVO, LECHE , PESCADO , APIO NI F. SECOS FEBRUARY WITHOUT MILK, EGG, FISH AND NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis sin huevo napolitana / Spagetti in tomato sauce  Filete de pollo con zanahoria baby / Baked chicken with carrot  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Judias verdes salteadas / Sauted green beans  Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
6	7	8	9	10
Macarrones sin huevo boloñesa / Macaronni in bolognese sauce  salchichas de ave con ensalada / Baked sausages with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burguer in sauce wit potatoes  Manzana ecologica, Pan / Bio apple,bread	Lentejas ecologicas guisadas / Bio lentils stew  Rosti con pavo con lechuga y maiz / Ham rosti with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Lomo con ensalada / Bated pork loin with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Brócoli salteado con jamon / Sauted brocoli with ham  Pollo guisado con arroz/ Chciken stew with rice  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Rosti con con lechuga , cebolla y tomate / rosti s with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	arroz pollo / meat rice  Lacon horno Con Tomate / Baked ham in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled porl loin with potato puree  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Arroz tres delicias / Three delices rice  Pollo con lechuga y remolacha / Baked Chicken with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
20	21	22	23	24
Pasta sin huevo al ajillo / Tricolor pasta withgarlic sauce  Filete con lechuga y maiz / Battered fillet with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato  Rosti patata con ensalada mixta / Rosti with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Hamburguesa con ensalada/ Baked burguer with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Cinta Lomo horno con lechuga y maiz / Baked pork loin with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread			



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## FEBRERO MENU SIN HUEVO FEBRUARY WITHOUT EGG MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Espaguetis sin huevo napolitana / Spaghetti in tomato sauce  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Judias verdes salteadas / Sautéed green beans  Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Macarrones sin huevo boloñesa / Macaroni in bolognese sauce  Pescadilla con maíz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burger in sauce with potatoes  Manzana ecológica, Pan / Bio apple, bread	Lentejas ecológicas guisadas / Bio lentils stew  Rosti de jamón con lechuga y maíz / Ham rosti with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Brócoli salteado con jamón / Sautéed broccoli with ham  Pollo guisado con arroz / Chicken stew with rice  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Rosti con con lechuga, cebolla y tomate / Rosti with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Arroz mixta / Fish and meat rice  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled pork loin with potato puree  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Arroz tres delicias sin huevo / Three delicacies rice  Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Espirales sin huevo tricolor al ajillo / Tricolor pasta with garlic sauce  Merluza plancha con lechuga y maíz / Battered hake with salad  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacín ecológico / Ecological courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato  Rosti patata con ensalada mixta / Rosti with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit, bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Salmon asado con ensalada / Baked salmon with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit, bread	
<b>27</b>	<b>28</b>			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Cinta Lomo horno con lechuga y maíz / Baked pork loin with salad  yogurt y pan integral / yogurt and bread			





# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## FEBRERO MENU SIN LECHE FEBRUARY WITHOUT MILK MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		<b>1</b> Espaguetis napolitana / Spaghetti in tomato sauce  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	<b>2</b> Pure de calabaza / Pumpkin puree  Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	<b>3</b> Judias verdes salteadas / Sauted green beans  Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
<b>6</b> Macarrones boloñesa / Macaronni in bolognese sauce  Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	<b>7</b> Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burger in sauce wit potatoes  Manzana ecologica, Pan / Bio apple,bread	<b>8</b> Lentejas ecologicas guisadas / Bio lentils stew  Tortilla con pavo con lechuga y maiz / Ham ometette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	<b>9</b> Puré de zanahoria / Carrot puree  Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	<b>10</b> Brócoli salteado con jamon / Sauted brocoli with ham  Pollo guisado con arroz/ Chicken stew with rice  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
<b>13</b> Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	<b>14</b> Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Huevos cocidos con con lechuga , cebolla y tomate / Boiled eggs with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	<b>15</b> Fideua mixta / Fish and meat fideua  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	<b>16</b> Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled pork loin with potato puree  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	<b>17</b> Arroz tres delicias / Three delices rice  Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
<b>20</b> Espirales tricolor al ajillo / Tricolor pasta with garlic sauce  Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	<b>21</b> Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	<b>22</b> Caracolas con tomate / pasta with tomato  Tortilla patata con ensalada mixta / Omelette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	<b>23</b> Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Salmon asado con ensalada/ Baked salmon with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	<b>24</b>
<b>27</b>	<b>28</b> Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Cinta Lomo horno con lechuga y maiz / Baked pork loin with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread			



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## FEBRERO MENU SIN LECHE, BERENJENA Y TOMATE NATURAL FEBRUARY WITHOUT MILK, EGGPLANT AND TOMATO

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis napolitana / Spaghetti in tomato sauce  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Judias verdes salteadas / Sauted green beans  Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
6	7	8	9	10
Macarrones boloñesa / Macaronni in bolognese sauce  Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burger in sauce wit potatoes  Manzana ecologica, Pan / Bio apple,bread	Lentejas ecologicas guisadas / Bio lentils stew  Tortilla con pavo con lechuga y maiz / Ham ometette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Brócoli salteado con jamon / Sauted brocoli with ham  Pollo guisado con arroz/ Chchiken stew with rice  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Huevos cocidos con con lechuga , cebolla / Bolilled eggs with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Fideua mixta / Fish and meat fideua  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled porl loin with potato puree  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Arroz tres delicias / Three delices rice  Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
20	21	22	23	24
Espirales tricolor al ajillo / Tricolor pasta withgarlic sauce  Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato  Tortilla patata con ensalada mixta / Omelette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Salmon asado con ensalada/ Baked salmon with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Cinta Lomo horno con lechuga y maiz / Baked pork loin with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread			



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

FEBRERO MENU SIN LEGUMBRE (si j. verde y blanca)

FEBRUARY WITHOUT LEGUMES

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis napolitana / Spaghetti in tomato sauce  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Judias verdes salteadas / Sauted green beans  Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
6	7	8	9	10
Macarrones boloñesa / Macaronni in bolognese sauce  Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burger in sauce wit potatoes  Manzana ecologica, Pan / Bio apple,bread	Verduras guisadas / Vegetables stew  Tortilla con pavo con lechuga y maiz / Ham omelette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Brócoli salteado con jamon / Sauted brocoli with ham  Pollo guisado con arroz/ Chicken stew with rice  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Patatas con arroz / Potato stew  Huevos villaroy con con lechuga, cebolla y tomate / villaroy eggs with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Fideua mixta / Fish and meat fideua  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled pork loin with potato puree  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Arroz tres delicias sin guisante/ Three delices rice  Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
20	21	22	23	24
Espirales tricolor al ajillo / Tricolor pasta with garlic sauce  Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato  Tortilla patata con ensalada mixta / Omelette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	arroz salteado / Sauted rice  Salmon asado con ensalada/ Baked salmon with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Cinta Lomo horno con lechuga y maiz / Baked pork loin with salad  yogurt y pan integral / yogurt and bread			

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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis sin huevo napolitana / Spagetti in tomato sauce  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Judias verdes salteadas / Sauted green beans  Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
6	7	8	9	10
Macarrones sin huevo boloñesa / Macaronni in bolognese sauce  Pescadilla con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burger in sauce wit potatoes  Manzana ecologica, Pan / Bio apple,bread	Verduras guisadas / Vegetables stew  Rosti de jamon con lechuga y maiz / Ham rosti with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Brócoli salteado con jamon / Sauted brocoli with ham  Pollo guisado con arroz/ Chcken stew with rice  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	Patatas con arroz / Potato stew  Rosti con con lechuga , cebolla y tomate / Rosti with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Arroz pollo / rice  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled porl loin with potato puree  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Arroz tres delicias sin huevo / Three delices rice  Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
20	21	22	23	24
Espirales sin huevo tricolor al ajillo / Tricolor pasta withgarlic sauce  Merluza plancha con lechuga y maiz / Battered hake with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato  Rosti patata con ensalada mixta / Rosti with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	arroz salteado / Sauted rice  Salmon asado al eneldo con ensalada/ Baked salmon with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Cinta Lomo horno con lechuga y maiz / Baked pork loin with salad  Postre apto , Pan integral /Suitable dessert, bread			



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## FEBRERO MENU SIN PESCADO NI MARISCO FEBRUARY WITHOUT FISH AND SELLFISH MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis napolitana / Spaghetti in tomato sauce  Filete de pollo con zanahoria baby / Baked chicken with carrot  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Salchichas de pavo con patatas / Baked sausages with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Judias verdes salteadas / Sauted green beans  Lacon horno con patata / Baked ham with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
6	7	8	9	10
Macarrones boloñesa / Macaronni in bolognese sauce  salchichas de ave con ensalada / Baked sausages with salad  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  Filetes Rusos Con Patatas Dado / Burger in sauce wit potatoes  Manzana ecologica, Pan / Bio apple,bread	Lentejas ecologicas guisadas / Bio lentils stew  Tortilla con pavo con lechuga y maiz / Ham ometette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  Lomo con ensalada / Battered pork loin with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Brócoli salteado con jamon / Sauted brocoli with ham  Pollo guisado con arroz/ Chciken stew with rice  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Huevos cocidos con con lechuga , cebolla y tomate / Boiled eggs with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Fideua pollo / meat fideua  Lacon horno Con Tomate / Baked ham in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  Lomo horno al ajillo con pure de patata / Grilled porl loin with potato puree  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Arroz tres delicias / Three delices rice  Pollo con lechuga y remolacha / Baked Chicken with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
20	21	22	23	24
Espirales tricolor al ajillo / Tricolor pasta withgarlic sauce  Filete con lechuga y maiz / Battered fillet with salad  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  Escalope de pollo Con Patata panadera / Breaded chicken with potatoes  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato  Tortilla patata con ensalada mixta / Omelette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Hamburguesa con ensalada/ Baked burger with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Cinta Lomo horno con lechuga y maiz / Baked pork loin with salad  yogurt y pan integral / yogurt and bread			



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

FEBRERO MENU SIN CARNE, LACTEOS, NO FRITOS, AZUCARES NI SALSAS INDUSTRIALES  
FEBRUARY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis con tomate / Spaghetti in tomato sauce  Filete de merluza al horno con zanahoria baby / Baked hake with carrot  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Noodles con soja y verdura / Vegetables noodles  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Judias verdes salteadas / Sauted green beans  Bacalao vizcaina / Baked cod  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
6	7	8	9	10
Macarrones con tomate / Macaronni in tomato sauce  Pescadilla rebozada con maiz lechuga y aceituna / Battered hake with salad  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  pescado plancha / Grilled fish with salad  Manzana ecologica, Pan / Bio apple,bread	Lentejas ecologicas guisadas / Bio lentils stew  Tortilla con lechuga y maiz / omelette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  hamburguesa vegetal con ensalada  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Brócoli salteado / Sauted brocoli  salmon con puerros / Baked salmon  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  tofu plancha / Grilled tofu  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Alubias pintas con arroz integral / Pinto beans stew with rice  Huevos cocidos con con lechuga, cebolla y tomate / villaroy eggs with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Fideua verdura/ fideua  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  hamburguesa vegetal con ensalada  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Arroz tres delicias / Three delices rice  Abadejo albardado con lechuga y remolacha / Baked cod with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
20	21	22	23	24
Espirales tricolor al ajillo / Tricolor pasta with garlic sauce  Merluza Romana con lechuga y maiz / Battered hake with salad  Yogurt, Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  bacalao asado con ensalada / Baked cod  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato  Tortilla patata con ensalada mixta / Omelette with salad  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  Salmon asado con ensalada/ Baked salmon with salad  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  yogurt y pan integral / yogurt and bread			



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## FEBRERO MENU VEGANO FEBRUARY

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1	2	3
		Espaguetis con tomate / Spaghetti in tomato sauce  espinacas saltadas / sauted spinach  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Pure de calabaza / Pumpkin puree  Noodles con soja y verduras / noodles with vegetables  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Judias verdes salteadas / Sauted green beans  garbanzos guisados / Chickpeas stew  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
6	7	8	9	10
Macarrones con tomate / Macaronni in tomato sauce  berenjenas asadas /Baked eggplant  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Arroz con verduras / Rice in tomato sauce  pure de zanahoria  Manzana ecologica, Pan / Bio apple,bread	Lentejas ecologicas guisadas / Bio lentils stew  guisantes rehogados  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Puré de zanahoria / Carrot puree  hamburguesa vegetal  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Brócoli salteado / Sauted brocoli  Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
13	14	15	16	17
Crema De Verduras (patata, espinaca, zanahoria, puerro) / Vegetables cream  tofu plancha  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Alubias pintas / Pinto beans  patatas con arroz / Potato stew  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Fideua verdura/ fideua  ventresca de merluza horno Con Tomate / Baked hake in tomato sauce  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  hamburguesa vegetal / Vegetal burger  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Arroz tres delicias / Three delices rice  menestra salteada / Sauted vegetables  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread
20	21	22	23	24
Espirales tricolor al ajillo / Tricolor pasta withgarlic sauce  verduras saltadas con soja / Sauted vegetables  Yogurt , Pan integral / Yoghurt, bread	Pure de calabacin ecológico / Ecologic courgette puree  tofu plancha / Grilled tofu  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	Caracolas con tomate / pasta with tomato  hamburguesa vegetal / Vegetal burger  Fruta de temporada, Pan integral / Fruit,bread	Lentejas guisadas con zanahoria y patata / Lentils stew with vegetables  coliflor rebozada / Battered cauliflower  Fruta de temporada, Pan / Fruit,bread	
27	28			
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Coliflor al ajo arriero / garlic cauliflower  yogurt y pan integral / yogurt and bread			