



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN CARNE ROJA SEPTEMBER WITHOUT RED MEAT

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras / vegetables cream  pollo plancha con ensalada de lechuga y maiz / grilled chicken with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas pollo en salsa con arroz integral / Chiken Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Espaguetis integrales con tomate / Spaguetti with vegetables  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  huevos villarroy con lechuga y maiz/ Vilaroy eggs with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Pollo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled chicken with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de pescadilla romana con lechuga y maiz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	judias pintas con arroz / Pinto beans with rice  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Manzana ecologica y leche, pan / Bio apple and milk, bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa pollo con patata panadera / Chicken burger with potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  pasta con tomate / Pasta in tomato sauce  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fideua de pollo / chicken fideua  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
30				
Coditos con tomate / Pasta in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN F. SECO SEPTEMBER WITHOUT NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maiz / grilled pork loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Macarrones con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral /Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Espaguetis integrales con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  huevos villarroy con lechuga y maiz/ Vilaroy eggs with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de pescadilla romana con lechuga y maiz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	judias pintas con arroz / Pinto beans with rice  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Manzana ecologica y leche, pan / Bio apple and milk, bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  pasta boloñesa / Pasta in bolgnesse sauce  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fideua de carne / meat fideua  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
30				
Coditos con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

SEPTIEMBRE MENU SIN FRUTO SECO(arroz y pasta integral)  
SEPTEMBER WITHOUT MILK MENU AND ANCHOVY MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maiz / grilled pork loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Macarrones con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral /Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Espaguetis integrales con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  huevos villarroy con lechuga y maiz/ Vilaroy eggs with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de pescadilla romana con lechuga y maiz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	judias pintas con arroz / Pinto beans with rice  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Manzana ecologica y leche, pan / Bio apple and milk, bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  pasta boloñesa / Pasta in bolgnesse sauce  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fideua de carne / meat fideua  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
30				
Coditos con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				

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

La pasta y el arroz utilizada en este menu sera integral



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN GLUTEN SEPTEMBER WITHOUT GLUTEN MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maiz / grilled pork loin with salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Macarrones sin gluten con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina horno con lechuga tomate y aceitunas / Baked sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral / Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Garbanzos estofadas con verduras / Chickpeas stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Espaguetis sin gluten con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza horno y ensalada / Baked hake with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  huevos cocidos con lechuga y maiz/ Boiled eggs with salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina horno con lechuga tomate y aceitunas / Baked sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread
23	24	25	26	27
Garbanzos estofadas con verduras / Chickpeas stew with vegetables  Filete de pescadilla plancha con lechuga y maiz / Grilled hake fillet with lettuce and corn  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	judías pintas con arroz / Pinto beans with rice  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  Pasta sin gluten boloñesa / Bolognese pasta  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Arroz de carne / meat rice  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread
30				
Pasta sin gluten con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN GLUTEN NI FRUTO SECO SEPTEMBER WITHOUT GLUTEN AND NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maiz / grilled pork loin with salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Macarrones sin gluten con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina horno con lechuga tomate y aceitunas / Baked sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral / Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Garbanzos estofadas con verduras / Chickpeas stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Espaguetis sin gluten con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza horno y ensalada / Baked hake with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  huevos cocidos con lechuga y maiz/ Boiled eggs with salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina horno con lechuga tomate y aceitunas / Baked sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread
23	24	25	26	27
Garbanzos estofadas con verduras / Chickpeas stew with vegetables  Filete de pescadilla plancha con lechuga y maiz / Grilled hake fillet with lettuce and corn  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	judías pintas con arroz / Pinto beans with rice  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  Pasta sin gluten boloñesa / Bolognese pasta  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread	Arroz de carne / meat rice  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y leche, pan sin gluten / Fruit and milk, bread
30				
Pasta sin gluten con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN HUEVO SEPTEMBER WITHOUT EGG MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Rosti pavo con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey rosti with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maíz / grilled pork loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Macarrones sin huevo con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral / Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Espaguetis sin huevo con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  Rosti con lechuga y maíz/ Rosti with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de pescadilla con lechuga y maíz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	judias pintas con arroz / Pinto beans with rice  Rosti pavo con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey rosti with salad  Manzana ecologica y leche, pan / Bio apple and milk, bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese pasta  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Arroz de carne / meat rice  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
30				
Pasta sin huevo con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN HUEVO CRUDO NI F. SECO SEPTEMBER WITHOUT EGG AND NUTS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maiz / grilled pork loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Macarrones con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral /Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Espaguetis integrales con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  huevos villarroy con lechuga y maiz/ Vilaroy eggs with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de pescadilla romana con lechuga y maiz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	judias pintas con arroz / Pinto beans with rice  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Manzana ecologica y leche, pan / Bio apple and milk, bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  pasta boloñesa / Pasta in bolgnesse sauce  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fideua de carne / meat fideua  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
30				
Coditos con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN HUEVO, FRUTO SECO NI TOMATE NATURAL SEPTEMBER WITHOUT EGG, NUTS AND NATURAL TOMATO

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Rosti pavo con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey rosti with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maíz / grilled pork loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Macarrones sin huevo con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral / Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Espaguetis sin huevo con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  Rosti con lechuga y maíz/ Rosti with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de pescadilla con lechuga y maíz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	judias pintas con arroz / Pinto beans with rice  Rosti pavo con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey rosti with salad  Manzana ecologica y leche, pan / Bio apple and milk, bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese pasta  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Arroz de carne / meat rice  Ventresca de merluza con lechuga y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
30				
Pasta sin huevo con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				





# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN LECHE SEPTEMBER WITHOUT MILK MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Postre apto / Suitable dessert	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maiz / grilled pork loin with salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Macarrones con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Judias verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral /Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y pan / Fruit and bread	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y pan / Fruit and bread
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Espaguetis integrales con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Postre apto / Suitable dessert	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  huevos cocidos con lechuga y maiz/ Boiled eggs with salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Judias blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y pan / Fruit and bread
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de pescadilla romana con lechuga y maíz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Postre apto / Suitable dessert	judias pintas con arroz / Pinto beans with rice  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Manzana ecologica y pan / Bio apple and bread	Judias verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  pasta boloñesa / Pasta in bolgnesse sauce  Fruta y pan / Fruit and bread	Fideua de carne / meat fideua  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y pan / Fruit and bread
<b>30</b>				
Coditos con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Postre apto / Suitable dessert				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN LECHE NI HUEVO SEPTEMBER WITHOUT MILK AND EGG MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Rosti pavo con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey rosti with salad  Postre apto / Suitable dessert	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maíz / grilled pork loin with salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Macarrones sin huevo con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral / Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y pan / Fruit and bread	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y pan / Fruit and bread
16	17	18	19	20
Espaguetis sin huevo con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Postre apto / Suitable dessert	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  Rosti con lechuga y maíz/ Rosti with salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y pan / Fruit and bread
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de pescadilla con lechuga y maíz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Postre apto / Suitable dessert	judias pintas con arroz / Pinto beans with rice  Rosti pavo con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey rosti with salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese pasta  Fruta y pan / Fruit and bread	Arroz de carne / meat rice  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y pan / Fruit and bread
30				
Pasta sin huevo con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN LECHE, BERENJENA Y TOMATE NATURAL SEPTEMBER WITHOUT MILK, EGGPLANT AND TOMATO

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Postre apto / Suitable dessert	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maiz / grilled pork loin with salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Macarrones con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral / Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y pan / Fruit and bread	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y pan / Fruit and bread
16	17	18	19	20
Espaguetis integrales con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Postre apto / Suitable dessert	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  huevos cocidos con lechuga y maiz/ Boiled eggs with salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y pan / Fruit and bread
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de pescadilla romana con lechuga y maiz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Postre apto / Suitable dessert	judias pintas con arroz / Pinto beans with rice  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Manzana ecologica y pan / Bio apple and bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  pasta boloñesa / Pasta in bolgnesse sauce  Fruta y pan / Fruit and bread	Fideua de carne / meat fideua  Ventresca de merluza con lechuga y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y pan / Fruit and bread
30				
Coditos con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Postre apto / Suitable dessert				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

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

SEPTEMBER WITHOUT LEGUMES

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maiz / grilled pork loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Macarrones con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Verduras salteadas / sauted vegetables  Albóndigas en salsa con arroz integral /Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Verduras estofadas / Vegetables stew  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Espaguetis integrales con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  huevos villarroy con lechuga y maiz/ Vilaroy eggs with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Pasta al aillo / Sauted pasta  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
23	24	25	26	27
Verduras estofadas / Vegetables stew  Filete de pescadilla romana con lechuga y maiz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz salteado / Sauted rice  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Manzana ecologica y leche, pan / Bio apple and milk, bread	Champiñon salteado / Sauted mushrooms  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Flan de huevo / Creme caramel	Crema de zanahoria / Carrot cream  lasaña boloñesa / Bolognese lassagna  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fideua de carne / meat fideua  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
30				
Coditos con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



SEPTIEMBRE 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
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Rosti pavo con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey rosti with salad  Postre apto / Suitable dessert	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maíz / grilled pork loin with salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Macarrones sin huevo con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina horno con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral /Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y pan / Fruit and bread	Verduras estofadas / Vegetables stew  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y pan / Fruit and bread
16	17	18	19	20
Espaguetis sin huevo con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Postre apto / Suitable dessert	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  Rosti con lechuga y maíz/ Rosti with salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y pan / Fruit and bread
23	24	25	26	27
Verduras estofadas / Vegetables stew  Filete de pescadilla con lechuga y maíz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Postre apto / Suitable dessert	Arroz salteado / Sauted rice  Rosti pavo con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey rosti with salad  Fruta y pan / Fruit and bread	Champiñon salteado / Sauted mushrooms  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Fruta y pan integral / Fruit and bread	Crema de zanahoria / Carrot cream  Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese pasta  Fruta y pan / Fruit and bread	Arroz de carne / meat rice  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y pan / Fruit and bread
30				
Pasta sin huevo con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN PESCADO NI MARISCO SEPTEMBER WITHOUT FISH AND SELLFISH MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maiz / grilled pork loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Macarrones con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lomo plancha con lechuga tomate y aceitunas / Grilled pork loin with Salad  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral /Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Lacón plancha con ensalada / Grilled smake ham with pisto  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Espaguetis integrales con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Sajonia con ensalada de lechuga /Grilled sajonia with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  huevos cocidos con lechuga y maiz/ Boiled eggs with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lomo plancha con lechuga tomate y aceitunas / Grilled pork loin with Salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete lomo plancha con lechuga y maiz / Grilled pork loin fillet with Salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	judias pintas con arroz / Pinto beans with rice  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Manzana ecologica y leche, pan / Bio apple and milk, bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Flan de huevo / Creme caramel	Crema de zanahoria / Carrot cream  pasta boloñesa / Pasta in bolgnesse sauce  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fideua de carne / meat fideua  Lacón horno con pisto / Baked ham with pisto  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
30				
Coditos con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salchichas al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## SEPTIEMBRE MENU SIN SAL NI PROCESADOS SEPTEMBER WITHOUT SALT MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maiz / grilled pork loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Macarrones con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Judías verdes rehogadas con ajo y pimenton / Sauted green beans  Albóndigas en salsa con arroz integral /Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Bacalao horno con pisto / Baked Cod with pisto  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Espaguetis integrales con tomate y j. york / Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada / Battered hake with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con pollo / Bio rice with chicken  huevos cocidos con lechuga y maiz/ Boiled eggs with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Crema de verduras / vegetables cream  Pollo asado con patatas panadera / Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan integral / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado / Sauted brocoly  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas / Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Judías blancas guisadas con verduras / Beans stew with vegetables  Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas / Grilled Pork Loin with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables  Filete de pescadilla romana con lechuga y maiz / Battered hake fillet with lettuce and corn  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	judias pintas con arroz / Pinto beans with rice  Tortilla francesa con lechuga y zanahoria/ Turkey Omelette with salad  Manzana ecologica y leche, pan / Bio apple and milk, bread	Judías verdes con tomate / Green beans in tomato sauce  Hamburguesa ternera con patata panadera / Grilled burger with potatoes  Flan de huevo / Creme caramel	Crema de zanahoria / Carrot cream  pasta boloñesa / Pasta in bolgnesse sauce  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fideua de carne / meat fideua  Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria / Belly Hake fillet with salad  Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
30				
Coditos con tomate y pavo / Pasta with turkey in tomato sauce  Salmon al horno con lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad  Yogur de fruta, pan integral / Fruit Yoghurt, bread				