



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MARZO MENU SIN PESCADO NI MARISCO MARCH WITHOUT FISH AND SELLFISH MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Cinta de lomo con ensalada / pork with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Pavo a la naranja con patata / Turkey in orange sauce with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral con jamón y queso / Pasta with cheese and ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Lacón al limón con patata / Lemon pork with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo en salsa con patata / Sauce chicken with potato Natillas, pan integral / custard, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Paella de verduras / Vegetables paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Pasta integral boloñesa / Pasta in bolognese sauce Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Huevos cocidos con tomate / Baked eggs with tomato Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Pavo al horno con tomate / Baked turkey with tomato 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



MARZO MENU SIN LECHE MARCH WITHOUT MILK

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Filete rebozado de merluza con ensalada / breaded hake with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral con jamón / Pasta with ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Paella de verduras / Vegetables paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
23	24	25	26	27
Pasta integral boloñesa / Pasta in bolognese sauce Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Huevos cocidos con tomate / Baked eggs with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN HUEVO MARCH WITHOUT EGG MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Rosti con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Filete rebozado de merluza con ensalada / breaded hake with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Rosti con pisto / Potato rosti with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con jamón y queso / Pasta with cheese and ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous Fruta de temporada, leche y pan integral / 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	Paella de verduras / Vegetables paella Rosti con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Pasta sin huevo boloñesa / Pasta in bolognese sauce Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Rosti con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN GLUTEN MARCH GLUTEN FREE MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con arroz / Chilindron chicken with rice Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Filete de merluza al horno con ensalada / baked hake with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Pasta sin gluten con jamón y queso / Gliuten free pasta with cheese and ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Natillas, pan sin gluten / custard, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con arroz / Garlic grilled pork loin with rice 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	Paella de verduras / Vegetables paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
23	24	25	26	27
Pasta sin gluten boloñesa / Gluten free pasta in bolognese sauce Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Crema de verduras / Vegetables cream Huevos cocidos con tomate / Baked eggs with tomato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN FRUTOS SECOS MARCH WITHOUT NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Filete rebozado de merluza con ensalada / breaded hake with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral con jamón y queso / Pasta with cheese and ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Natillas, pan integral / custard, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Paella de verduras / Vegetables paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Pasta integral boloñesa / Pasta in bolognese sauce Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Huevos villaroy con ensalada / Villarroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN LECHE NI HUEVO MARCH WITHOUT MILK AND EGG MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Rosti con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Filete rebozado de merluza con ensalada / breaded hake with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Rosti con pisto / Potato rosti with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta sin huevo con jamón / Pasta with and ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Paella de verduras / Vegetables paella Rosti con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
23	24	25	26	27
Pasta sin huevo boloñesa / Pasta in bolognese sauce Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Rosti con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS MARCH WITHOUT EGG AND NUTS MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Rosti con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Filete rebozado de merluza con ensalada / breaded hake with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Rosti con pisto / Potato rosti with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo con jamón y queso / Pasta with cheese and ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous Fruta de temporada, leche y pan integral / 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	Paella de verduras / Vegetables paella Rosti con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Pasta sin huevo boloñesa / Pasta in bolognese sauce Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Rosti con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN GLUTEN NI FRUTOS SECOS

MARCH WITHOUT NUTS AND GLUTEN FREE MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con arroz / Chilindron chicken with rice Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Filete de merluza al horno con ensalada / baked hake with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Pasta sin gluten con jamón y queso / Gluten free pasta with cheese and ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Natillas, pan sin gluten / custard, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con arroz / Garlic grilled pork loin with rice 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	Paella de verduras / Vegetables paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
23	24	25	26	27
Pasta sin gluten boloñesa / Gluten free pasta in bolognese sauce Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Crema de verduras / Vegetables cream Huevos cocidos con tomate / Baked eggs with tomato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN FRUTOS SECOS Y TOMATE NATURAL MARCH WITHOUT NUTS AND NATURAL TOMATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Filete rebozado de merluza con ensalada / breaded hake with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral con jamón y queso / Pasta with cheese and ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Natillas, pan integral / custard, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Paella de verduras / Vegetables paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Pasta integral boloñesa / Pasta in bolognese sauce Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Huevos villarroy con ensalada / Villarroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN LECHE, BERENJENA Y TOMATE NATURAL MARCH WITHOUT MILK, EGGPLANT AND TOMATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Filete rebozado de merluza con ensalada / breaded hake with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral con jamón / Pasta with ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Paella de verduras / Vegetables paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
23	24	25	26	27
Pasta integral boloñesa / Pasta in bolognese sauce Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Huevos cocidos con tomate / Baked eggs with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN CARNE ROJA MARCH WITHOUT RED MEAT

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Pescado con ensalada / Fish with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Filete rebozado de merluza con ensalada / breaded hake with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral con pavo y queso / Pasta with cheese and ham Pavo con cebolla y pimientos / Turkey with onion and peppers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Natillas, pan integral / custard, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli rehogado con pavo / Brocoli sauteed with turkey Pollo al ajillo con cous cous / Garlic grilled chicken with cos cous Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Paella de verduras / Vegetables paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Pasta integral con tomate / Pasta in tomato sauce Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sauteed with turkey Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Huevos villarroy con ensalada / Villarroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN SAL NI PROCESADOS MARCH WITHOUT SALT MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz con verduras / Rice with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Filete de merluza al horno con ensalada / baked hake with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Pavo con ensalada / turkey with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Paella de verduras / Vegetables paella Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Huevos cocidos con tomate / Baked eggs with tomato Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN PRODUCTOS INTEGRALES MARCH WITHOUT WHOLE PRODUCTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta con tomate / pasta with tomato Filete rebozado de merluza con ensalada / breaded hake with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta con jamón y queso / Pasta with cheese and ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Natillas, pan integral / custard, bread	Pasta con tomate / pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Paella de verduras / Vegetables paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
23	24	25	26	27
Pasta boloñesa / Pasta in bolognese sauce Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Huevos villaroy con ensalada / Villarroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato 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



MARZO MENU SIN HUEVO, LECHE, PESCADO, FRUTOS SECOS MARCH WITHOUT MILK, EGGS, FISH AND NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Rosti con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Cinta de lomo con ensalada / pork with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic Pavo a la naranja con patata / Turkey in orange sauce with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Rosti con pisto / Potato rosti with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta sin huevo con jamón / Pasta with and ham Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Lacón al limón con patata / Lemon pork with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans Pollo en salsa con patata / Sauce chicken with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Paella de verduras / Vegetables paella Rosti con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
23	24	25	26	27
Pasta sin huevo boloñesa / Pasta in bolognese sauce Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Rosti patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Pavo al horno con tomate / Baked turkey with tomato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream	Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables	Arroz con tomate / Rice with tomato	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato
Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad	Lacón al horno con ensalada / Baked pork with salad	Rosti con ensalada / Potato rosti with salad	Pollo al chilindrón con cous cous / Chilindron chicken with cous cous	Filete de merluza al horno con ensalada / beaked hake with salad
Gelatina, pan integral / gelatine , bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic	Estofado de judías blancas / White beans stew	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice	Pasta sin huevo con jamón / Pasta with and ham	Crema de calabacín / Zucchini cream
Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato	Pollo al horno con ensalada / Roasted chicken with salad	Rosti con pisto / Potato rosti with ratatulle	Ternera picada con cebolla y pimientos / Minced beef with onion and peppers	Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato
Gelatina, pan integral / gelatine , bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato	Brocoli rehogado con jamón / Brocoli sauteed with jam	Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup	Paella de verduras / Vegetables paella
Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato	Pavo al horno con ensalada / Baked turkey sausages with rice	Cinta de lomo al ajillo con cous cous / Garlic grilled pork loin with cos cous	Cocido sin garbanzos / Meat and cabbage stew	Rosti con ensalada / Potato rosti with salad
Gelatina, pan integral / gelatine , bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
23	24	25	26	27
Pasta sin huevo boloñesa / Pasta in bolognese sauce	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with jam	Crema de verduras / Vegetables cream	Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables	
Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad	Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato	Rosti con ensalada / Potato rosti with salad	Tilapia al horno con tomate / Baked tilapia with tomato	
Gelatina, pan integral / gelatine , bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Baked turkey with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Tofu salteado con ensalada / Sautéed tofu with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz con verduras / Rice with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes rehogadas / Sautéed green beans Seitan salteado con cous cous / Sautéed seitan with cous cous Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Filete de merluza al horno con ensalada / baked hake with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sautéed with garlic Salmón a la naranja con patata / Salmon in orange sauce with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Estofado de judías blancas / White beans stew Albóndigas veganas salsa con ensalada / Sauce vegan meatballs with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Tofu con cebolla y pimientos / Minced tofu with onion and peppers Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Abadejo al limón con patata / Lemon pout with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sautéed green beans Merluza en salsa con patata / Sauce cod with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Seitan especiado con ensalada / Seitan with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brocoli rehogado / Broccoli sautéed Tofu al ajillo con cous cous / Garlic grilled tofu with cos cous Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Sopa de cocido / Cocido soup Cocido sin carne / Chickpeas, and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Paella de verduras / Vegetables paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
23	24	25	26	27
Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Salmón al horno con ensalada / Baked salmon with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Coliflor rehogada / Cauliflower sautéed Tofu guisado con patata / Stewed tofu with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Huevos cocidos con ensalada / Baked eggs with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías pintas estofadas / Stewed red beans Tilapia al horno con tomate natural / Baked tilapia with tomato 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

MARZO MENU VEGANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de verduras / Vegetables cream	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables	Arroz con tomate / Rice with tomato	Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato
Tacos de legumbre / Legume tacos	Tofu salteado con ensalada / Sauted tofu with salad	Rosti con ensalada / Potato rosti with salad	Seitan salteado con cous cous / Sauteed seitan with cous cous	Hamburguesa vegana con ensalada / vegan burger with salad
Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón / Cauliflower sauteed with garlic	Estofado de judías blancas / White beans stew	Arroz 3 delicias / 3 delicacies rice	Pasta integral con tomate / Pasta with tomato	Crema de calabacín / Zucchini cream
Tacos de legumbre / Legume tacos	Albóndigas veganas salsa con ensalada / Sauce vegan meatballs with salad	Rosti con ensalada / Potato rosti with salad	Tofu con cebolla y pimientos / Minced tofu with onion and peppers	Hamburguesa vegana con patata / vegan burger with potato
Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Sauteed green beans	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato	Brocoli rehogado / Brocoli sauteed	Sopa de cocido / Cocido soup	Paella de verduras / Vegetables paella
Albóndigas veganas salsa con patata / Sauce vegan meatballs with potato	Seitan especiado con ensalada / Seitan with salad	Tofu al ajillo con cous cous / Garlic grilled tofu with cos cous	Cocido sin carne / Chickpeas, and cabbage stew	Rosti con ensalada / Potato rosti with salad
Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
23	24	25	26	27
Pasta integral con tomate / Pasta with tomato	Coliflor rehogada / Cauliflower sauteed	Crema de verduras / Vegetables cream	Judías pintas estofadas / Stewed red beans	
Hamburguesa vegana con ensalada / vegan burger with salad	Tofu guisado con patata / Stewed tofu with potato	Rosti con ensalada / Potato rosti with salad	Seitan con tomate / Baked seitan with tomato	
Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	

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