



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN CARNE ROJA NOVEMBER WITHOUT RED MEAT

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina empanada con lechuga y maíz / breaded sole with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de fideos / Stew Soup Cocido con pollo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
6	7	8	9	10
Espaguetis con tomate / Spagetti with tomato Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas / Sauted ecologic Green Beans Pavo al horno con pure de patata / Baked turkey with potato puree Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Tortilla de patata con lechuga y maíz y aceitunas / Potato omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Judías pintas guisadas / Pinto beans Tortilla de patata con lechuga y zanahoria / Potato omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fidegüa de Pollo / chicken fideüA Filete de gallo pedro con lechuga y maíz / Baked fish with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de pollo con cous cous / grilled chicken burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de fideos / Stew Soup Cocido con pollo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maíz / Battered hake with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Menestra de verduras / Vegetables stew Pollo con patata / Veal chicken with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Espaguetis con tomate / Spaghetti in tomato sauce Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas pollo con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Espaguetis integrales con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN F. SECO NOVEMBER WITHOUT NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina empanada con lechuga y maíz / breaded sole with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
6	7	8	9	10
Espaguetis con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacón al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Tortilla de jamon con lechuga y maíz y aceitunas / Ham omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Judías pintas guisadas / Pinto beans Tortilla de patata con lechuga y zanahoria / Potato omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fidegüa de Pollo / chicken fideüA Filete de gallo pedro con lechuga y maíz / Baked fish with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maíz / Battered hake with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Espaguetis boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Espaguetis integrales con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

NOVIEMBRE MENU SIN FRUTO SECO(arroz y pasta integral)

NOVEMBER WITHOUT MILK MENU AND ANCHOVY MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina empanada con lechuga y maiz / breaded sole with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
6	7	8	9	10
Espaguetis con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacon al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Tortilla de jamon con lechuga y maiz y aceitunas / Ham omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Judias pintas guisadas / Pinto beans Tortilla de patata con lechuga y zanahoria / Potato omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fidegüa de Pollo / chicken fideuA Filete de gallo pedro con lechuga y maiz / Baked fish with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maiz / Battered hake with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Espaguetis boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Espaguetis integrales con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y leche, pan / Fruit and milk, 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



NOVIEMBRE MENU SIN GLUTEN NOVEMBER WITHOUT GLUTEN MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina horno con lechuga y maiz / breaded sole with salad Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread	Sopa de Cocido sin gluten / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread
6	7	8	9	10
Espaguetis sin gluten con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan sin gluten / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacón al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread	Garbanzo guisadas con verduras / Chickpeas stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Tortilla de jamon con lechuga y maiz y aceitunas / Ham omelette with salad Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread
13	14	15	16	17
Macarrones sin gluten con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Judías pintas guisadas / Pinto beans Tortilla de patata con lechuga y zanahoria / Potato omelette with salad Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread	Arroz de Pollo / chicken rice Filete de gallo pedro con lechuga y maiz / Baked fish with salad Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with rice Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido sin gluten / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maiz / Battered hake with salad Yogur , pan sin gluten / Fruit Yoghurt, bread	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread	Espaguetis sin gluten boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	Judías con puerro y zanahoria ecologica / Beans stew with vegetables Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette omelette with salad Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Yogur , pan sin gluten / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con arroz / Meatballs with rice Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread	Espaguetis sin gluten con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y pan sin gluten / Fruit , bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN HUEVO CRUDO NI F. SECO NOVEMBER WITHOUT EGG AND NUTS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina empanada con lechuga y maíz / breaded sole with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
6	7	8	9	10
Espaguetis con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacón al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Tortilla de jamon con lechuga y maíz y aceitunas / Ham omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Judías pintas guisadas / Pinto beans Tortilla de patata con lechuga y zanahoria / Potato omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fidegüa de Pollo / chicken fideüA Filete de gallo pedro con lechuga y maíz / Baked fish with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maíz / Battered hake with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Espaguetis boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Espaguetis integrales con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN HUEVO NI F. SECOS NOVEMBER WITHOUT EGG AND NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina empanada con lechuga y maíz / breaded sole with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
6	7	8	9	10
Espaguetis sin huevo con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacón al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Rosti de jamon con lechuga y maíz y aceitunas / Ham rosti with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
13	14	15	16	17
Macarrones sin huevo con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Judías pintas guisadas / Pinto beans Rosti de patata con lechuga y zanahoria / Potato rosti with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Arroz de Pollo / chicken rice Filete de gallo pedro con lechuga y maíz / Baked fish with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maíz / Battered hake with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Espaguetis sin huevo boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Rosti de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette rosti with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Espaguetis sin huevo con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN HUEVO, LECHE, PESCADO, APIO NI F. SECOS NOVEMBER WITHOUT MILK, EGG, FISH AND NUTS MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Pollo con lechuga y maíz / Grilled chicken with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan / Fruit, bread
6	7	8	9	10
Espaguetis sin huevo con chorizo / Spagetti with chorizo cinta lomo horno con lechuga y zanahoria / Baked pork loin with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacon al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y pan / Fruit, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Salchichas con ensalada mixta / Baked sausages with salad Fruta y pan / Fruit, bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Rosti de jamon con lechuga y maíz y aceitunas / Ham Rosti with salad Fruta y pan / Fruit, bread
13	14	15	16	17
Macarrones sin huevo con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Lacon al horno con ensalada mixta / Baked ham with salad Postre apto / Suitable dessert	Judías pintas guisadas / Pinto beans Rosti de patata con lechuga y zanahoria / Potato Rosti with salad Fruta y pan / Fruit, bread	Arroz de Pollo / chicken rice Filete lomo con lechuga y maíz / Baked pork loin with salad Fruta y pan / Fruit, bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan / Fruit, bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Hamburguesa horno con lechuga y maíz / Battered burger with salad Postre apto / Suitable dessert	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y pan / Fruit, bread	Espaguetis sin huevo boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Lacon horno con ensalada mixta/ Baked ham with salad Fruta y pan / Fruit, bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Rosti de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette Rosti with salad Fruta y pan / Fruit, bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew lomo horno con ensalada mixta/ Baked pork loin with salad Postre apto / Suitable dessert	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y pan / Fruit, bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y pan / Fruit, bread	Espaguetis sin huevo con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Salchichas al horno con calabacin dado / Baked sausages with courgette Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN HUEVO NOVEMBER WITHOUT EGG MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina empanada con lechuga y maíz / breaded sole with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
6	7	8	9	10
Espaguetis sin huevo con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacón al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Rosti de jamon con lechuga y maíz y aceitunas / Ham rosti with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
13	14	15	16	17
Macarrones sin huevo con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Judías pintas guisadas / Pinto beans Rosti de patata con lechuga y zanahoria / Potato rosti with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Arroz de Pollo / chicken rice Filete de gallo pedro con lechuga y maíz / Baked fish with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maíz / Battered hake with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Espaguetis sin huevo boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Rosti de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette rosti with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Espaguetis sin huevo con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN LECHE NOVEMBER WITHOUT MILK MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina empanada con lechuga y maíz / breaded sole with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan / Fruit , bread
6	7	8	9	10
Espaguetis con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacón al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y pan / Fruit , bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y pan / Fruit , bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Tortilla de jamon con lechuga y maíz y aceitunas / Ham omelette with salad Fruta y pan / Fruit , bread
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Postre apto / Suitable dessert	Judías pintas guisadas / Pinto beans Tortilla de patata con lechuga y zanahoria / Potato omelette with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Fidegüa de Pollo / chicken fideüA Filete de gallo pedro con lechuga y maíz / Baked fish with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan / Fruit , bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maíz / Battered hake with salad Postre apto / Suitable dessert	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y pan / Fruit , bread	Espaguetis boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y pan / Fruit , bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette omelette with salad Fruta y pan / Fruit , bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Postre apto / Suitable dessert	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y pan / Fruit , bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y pan / Fruit , bread	Espaguetis integrales con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y pan / Fruit , bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN LECHE NI HUEVO NOVEMBER WITHOUT MILK AND EGG MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina con lechuga y maíz / breaded sole with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan / Fruit , bread
6	7	8	9	10
Espaguetis sin huevo con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacón al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y pan / Fruit , bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y pan / Fruit , bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Rosti de jamon con lechuga y maíz y aceitunas / Ham rosti with salad Fruta y pan / Fruit , bread
13	14	15	16	17
Macarrones sin huevo con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Postre apto / Suitable dessert	Judías pintas guisadas / Pinto beans Rosti de patata con lechuga y zanahoria / Potato rosti with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Arroz de Pollo / chicken rice Filete de gallo pedro con lechuga y maíz / Baked fish with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan / Fruit , bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maíz / Battered hake with salad Postre apto / Suitable dessert	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y pan / Fruit , bread	Espaguetis sin huevo boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y pan / Fruit , bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Rosti de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette rosti with salad Fruta y pan / Fruit , bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Postre apto / Suitable dessert	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y pan / Fruit , bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y pan / Fruit , bread	Espaguetis sin huevo con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y pan / Fruit , bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN LECHE, BERNJENA Y TOMATE NATURAL NOVEMBER WITHOUT MILK, EGGPLANT AND TOMATO

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina empanada con lechuga y maíz / breaded sole with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan / Fruit , bread
6	7	8	9	10
Espaguetis con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacón al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y pan / Fruit , bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta sin tomate/ Baked cod with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y pan / Fruit , bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Tortilla de jamon con lechuga y maíz y aceitunas / Ham omelette with salad Fruta y pan / Fruit , bread
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta sin tomate / Baked salmon with salad Postre apto / Suitable dessert	Judías pintas guisadas / Pinto beans Tortilla de patata con lechuga y zanahoria / Potato omelette with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Fidegüa de Pollo / chicken fideüA Filete de gallo pedro con lechuga y maíz / Baked fish with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan / Fruit , bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maíz / Battered hake with salad Postre apto / Suitable dessert	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y pan / Fruit , bread	Espaguetis boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y pan / Fruit , bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette omelette with salad Fruta y pan / Fruit , bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Postre apto / Suitable dessert	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y pan / Fruit , bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y pan / Fruit , bread	Espaguetis integrales con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y pan / Fruit , bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

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

NOVEMBER WITHOUT LEGUMES

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina empanada con lechuga y maíz / breaded sole with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo sin garbanzo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
6	7	8	9	10
Espaguetis con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Verduras rehogadas con jamón / Sautéed vegetables with ham Lacón al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Arroz salteado / Sautéed rice Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Coliflor rehogada / Sautéed cauliflower Tortilla de jamón con lechuga y maíz y aceitunas / Ham omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Yogur, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Arroz de verdura / Vegetables rice Tortilla de patata con lechuga y zanahoria / Potato omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fidegüa de Pollo / chicken fideua Filete de gallo pedro con lechuga y maíz / Baked fish with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Brocoli rehogado / Sautéed broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo sin garbanzo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maíz / Battered hake with salad Yogur, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Espaguetis boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Pastel de manzana / Apple pie	Verduras salteada / Sautéed vegetables Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria / Courgette omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
27	28	29	30	
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Lenguadina horno con ensalada mixta / Baked sole with salad Yogur, pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Espaguetis integrales con tomate y pavo / Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacín dado / Baked cod with courgette Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina con lechuga y maiz / breadded sole with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo sin garbanzo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan / Fruit , bread
6	7	8	9	10
Espaguetis sin huevo con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacon al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y pan / Fruit , bread	Arroz salteado / Sauted rice Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y pan / Fruit , bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Rosti con lechuga y maiz y aceitunas / Ham rosti with salad Fruta y pan / Fruit , bread
13	14	15	16	17
Macarrones sin huevo con tomate / Macaroni in tomato sauce with tomato Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Postre apto / Suitable dessert	Verduras salteada / Sauted vegetables Rosti de patata con lechuga y zanahoria / Potato rosti with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Arroz de Pollo / chicken rice Filete de gallo pedro con lechuga y maiz / Baked fish with salad Fruta y pan / Fruit , bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo sin garbanzo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y pan / Fruit , bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in toamto sauce Merluza horno con lechuga y maiz / Battered hake with salad Postre apto / Suitable dessert	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y pan / Fruit , bread	Espaguetis sin huevo boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Lacon horno con ensalada mixta/ Baked ham with salad Fruta y pan / Fruit , bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	Verduras salteada / Sauted vegetables Rosti de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette rosti with salad Fruta y pan / Fruit , bread
27	28	29	30	
Arroz con tomate / Rice in toamto sauce Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Postre apto / Suitable dessert	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y pan / Fruit , bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y pan / Fruit , bread	Espaguetis sin huevo con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y pan / Fruit , bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN PESCADO NI MARISCO NOVEMBER WITHOUT FISH AND SELLFISH MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Pollo con lechuga y maiz / Grilled chicken with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
6	7	8	9	10
Espaguetis con chorizo / Spagetti with chorizo cinta lomo horno con lechuga y zanahoria / Baked pork loin with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacon al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Salchichas con ensalada mixta / Baked sausages with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Tortilla de jamon con lechuga y maiz y aceitunas / Ham omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Lacon al horno con ensalada mixta / Baked ham with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Judías pintas guisadas / Pinto beans Tortilla de patata con lechuga y zanahoria / Potato omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fidegüa de Pollo / chicken fideüA Filete lomo con lechuga y maiz / Baked pork loin with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in toamto sauce Hamburguesa horno con lechuga y maiz / Battered burger with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Espaguetis boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Lacon horno con ensalada mixta/ Baked ham with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Pastel de manzana / Apple pie	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew lomo horno con ensalada mixta/ Baked pork loin with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Espaguetis integrales con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Salchichas al horno con calabacin dado / Baked sausages with courgette Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN SALMON NOVEMBER WITHOUT SALMON

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina empanada con lechuga y maíz / breaded sole with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
6	7	8	9	10
Espaguetis con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Lacón al horno con pure de patata / Baked ham with potato puree Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Tortilla de jamon con lechuga y maíz y aceitunas / Ham omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con pavo / Macaroni in tomato sauce with turkey Lacón al horno con ensalada mixta / Baked ham with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Judías pintas guisadas / Pinto beans Tortilla de patata con lechuga y zanahoria / Potato omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fidegüa de Pollo / chicken fideüA Filete de gallo pedro con lechuga y maíz / Baked fish with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y maíz / Battered hake with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Espaguetis boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina horno con ensalada mixta/ Baked sole with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Espaguetis integrales con tomate y pavo/ Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



NOVIEMBRE MENU SIN SAL NI PROCESADOS NOVEMBER WITHOUT SALT MENU

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			2	3
		FESTIVO	Arroz con magro / Stew rice with meat Lenguadina plancha con lechuga y maíz / breaded sole with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
6	7	8	9	10
Espaguetis con chorizo / Spagetti with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria / Baked hake with salad Gelatina, pan integral / Jelly, bread	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón / Sauted ecologic Green Beans with ham Pollo al horno con pure de patata / Baked chicken with potato puree Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stew with vegetables Bacalao horno con ensalada mixta / Baked cod with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Crema de puerros / Leek cream Pollo estofado con verduritas / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Coliflor rehogada / SAuted cauliflower Tortilla de patata con lechuga y maíz y aceitunas / Ham omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con tomate / Macaroni in tomato sauce with tutomotorkey Salmón al horno con ensalada mixta / Baked salmon with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Judías pintas guisadas / Pinto beans Tortilla de patata con lechuga y zanahoria / Potato omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fidegua de Pollo / chicken fideua Filete de gallo pedro con lechuga y maíz / Baked fish with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Brocoli rehogado / Sauted broccoli Hamburguesa de ternera con cous cous / grilled veal burger with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate / Rice in toamto sauce Merluza horno con lechuga y maíz / Battered hake with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Menestra de verduras / Vegetables stew Estofado de ternera con patata / Veal stew with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Espaguetis boloñesa / Spaghetti in Bolognese sauce calamar con ensalada / Fried squid with salad Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	crema de calabaza / Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con pure de patata Manzana asada / baked apple	lentejas con puerro y zanahoria ecologica / lentils stew with vegetables Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria / Courgette omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
27	28	29	30	
Garbanzos estofados / Chickpeas stew Lenguadina plancha con ensalada mixta/ Baked sole with salad Yogur , pan integral / Fruit Yoghurt, bread	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) / Vegetables cream Albondigas con cous cous / Meatballs with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Brocoli salteado con ajo y pimenton / Sauted broccoli with paprika Pollo guisado con verduras / Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan integral/ Fruit and milk, bread	Espaguetis integrales con tomate / Spagetti in tomato sauce Bacalao al horno con calabacin dado / Baked cod with courgette Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

NOVIEMBRE MENU VEGANO

			2	3
		FESTIVO	Arroz con tomate noodles con soja y verdura Fruta	Sopa de fideos y verdura Judias verdes salteadas Fruta
6	7	8	9	10
Espaguetis con tomate Guisaners salteados Fruta	Judías verdes ecológicas salteadas hamburguesa vegetal con pure de patata Fruta	Lentejas guisadas con verduras espinacas con pasas Fruta	Crema de puerros Tofu plancha con verduritas Fruta	Coliflor rehogada Rosti con ensalada Fruta
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con tomate acelgas rehogadas Fruta	Judias pintas guisadas con verduras Rosti de patata con lechuga y zanahoria Fruta	Fidegua de verduras tofu plancha con lechuga y maiz Fruta	Brocoli rehogado Hamburguesa vegetal con cous cous Fruta	menestra salteada Tofu plancha con ensalada Fruta
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate verduras salteadas con soja Fruta	Menestra de verduras / Vegetables stew arroz con tomate Fruta	Espaguetis con tomate tofu plancha con pisto Fruta	crema de calabaza hamburguesa vegetal con pure de patata Fruta	lentejas con puerro y zanahoria ecologica Rosti de calabacin con lechuga y zanahoria Fruta
27	28	29	30	
Garbanzos estofados con verduras Champiñon salteado Fruta	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) hamburguesa vegetal con cous cous Fruta	Brocoli salteado con ajo y pimenton Rosti patata con ensalada Fruta	Espaguetis integrales con tomate calabacin dado salteado Fruta	



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

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

			2	3
		FESTIVO	Arroz con tomate Lenguadina plancha con lechuga y maiz Fruta	Sopa de fideos y verdura Bacalao con pisto Fruta
6	7	8	9	10
Espaguetis con tomate Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria Fruta	Judías verdes ecológicas salteadas hamburguesa vegetal con pure de patata Fruta	Lentejas guisadas con verduras Bacalao horno con ensalada mixta Fruta	Crema de puerros Tofu plancha con verduritas Fruta	Coliflor rehogada Tortilla de patata con lechuga y maiz y aceitunas Fruta
13	14	15	16	17
Macarrones integrales con tomate Salmón al horno con ensalada mixta Fruta	Judías pintas guisadas con verduras Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Fruta	Fidegua de verduras Filete de gallo pedro con lechuga y maiz Fruta	Brocoli rehogado Hamburguesa vegetal con cous cous Fruta	menestra salteada Tofu plancha con ensalada Fruta
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate Merluza horno con lechuga y maiz Fruta	Menestra de verduras / Vegetables stew Bacalao con patata Fruta	Espaguetis con tomate tofu plancha con pisto Fruta	crema de calabaza hamburguesa vegetal con pure de patata Fruta	lentejas con puerro y zanahoria ecologica Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria Fruta
27	28	29	30	
Garbanzos estofados con verduras Lenguadina horno con ensalada mixta Fruta	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) hamburguesa vegetal con cous cous Fruta	Brocoli salteado con ajo y pimenton Tortilla patata con ensalada Fruta	Espaguetis integrales con tomate Bacalao al horno con calabacin dado Fruta	