



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN PESCADO NI MARISCO OCTOBER WITHOUT FISH AND SELLFISH MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Fideuá de pollo/ Chicken fideuá Pollo al horno con tomate/ Baked chicken with tomato Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Lacón al limón con arroz / Lemon pork with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral boloñesa /Bolognese pasta Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Lomo al ajillo con arroz / Garlic pork with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas con tomate / Meatballs with tomato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Lomo con ensalada / Pork loin with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta con tomate/ Pasta with tomato Pavo con pisto / Turkey with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Lacón a la naranja con ensalada / Pork with orange and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN LECHE OCTOBER WITHOUT MILK

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Fideuá de pollo/ Chicken fideuá Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral boloñesa /Bolognese pasta Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Sopa de Cocido / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas de merluza con tomate / Hake meatballs with tomato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Pescado al horno con ensalada / Baked fish with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta con tomate/ Pasta with tomato Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Delicias de bacalao con patata / Cod delights with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada y pan / Fruit, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN HUEVO OCTOBER WITHOUT EGG MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Pasta con pollo / Pasta with chicken Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta boloñesa sin huevo / Bolognese pasta Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Lacón con pisto / Pork with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana sin huevo / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas de merluza con tomate / Hake meatballs with tomato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Pescado al horno con ensalada / Baked fish with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sautéed broccoli with turkey Rosti de patata con atún y ensalada/ Potato rosti with tuna and salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta con tomate sin huevo/ Pasta with tomato Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Rosti de patata con atún y ensalada/ Potato rosti with tuna and salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana sin huevo / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Delicias de bacalao con patata / Cod delights with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN GLUTEN OCTOBER GLUTEN FREE MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Pasta sin gluten con pollo / Gluten free pasta with chicken Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Pollo al horno con patatas / Chicken with potatoes Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt and gluten free bread	Arroz con verduras / Rice with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Pasta boloñesa sin gluten / Bolognese pasta gluten free Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Sopa de Cocido sin gluten / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Judías verdes ecologicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Pasta sin gluten a la napolitana / Napolitangluten free pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Merluza al horno con tomate / Baked hake with tomato Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Pescado al horno con ensalada / Baked fish with salad Natillas, pan sin gluten / custard and gluten free bread	Garrbanzos a la jardinera / Chickpeas stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate/ Gluten free pasta with tomato Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt and gluten free bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Pasta sin gluten a la napolitana / Napolitangluten free pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Judías verdes ecologicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Bacalao al horno con patata / Baked cod with potato Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada, leche y pan sin glutenl / Fruit, milk and gluten free bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN FRUTOS SECOS OCTOBER WITHOUT NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Fideuá de pollo/ Chicken fideuá Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Huevos villarroy con ensalada/ willaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral boloñesa /Bolognese pasta Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas de merluza con tomate / Hake meatballs with tomato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Boquerones en tempura con ensalada / Tempura anchovies with salad Natillas, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta con tomate/ Pasta with tomato Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Huevos villarroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Delicias de bacalao con patata / Cod delights with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN LECHE NI HUEVO OCTOBER WITHOUT MILK AND EGG MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Pasta con pollo / Pasta with chicken Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta boloñesa sin huevo / Bolognese pasta Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Lacón con pisto / Pork with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta a la napolitana sin huevo / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas de merluza con tomate / Hake meatballs with tomato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Pescado al horno con ensalada / Baked fish with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Rosti de patata con atún y ensalada/ Potato rosti with tuna and salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta con tomate sin huevo / Whole wheat pasta with tomato Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Rosti de patata con atún y ensalada/ Potato rosti with tuna and salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta a la napolitana sin huevo / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Delicias de bacalao con patata / Cod delights with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada y pan / Fruit, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS OCTOBER WITHOUT EGG AND NUTS MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Pasta con pollo / Pasta with chicken Merluza al horno con tomate/ Baked hake with tomato Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta boloñesa sin huevo / Bolognese pasta Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Lacón con pisto / Pork with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana sin huevo / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas de merluza con tomate / Hake meatballs with tomato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Pescado al horno con ensalada / Baked fish with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sautéed broccoli with turkey Rosti de patata con atún y ensalada/ Potato rosti with tuna and salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta con tomate sin huevo / Whole wheat pasta with tomato Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Rosti de patata con atún y ensalada/ Potato rosti with tuna and salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana sin huevo / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Delicias de bacalao con patata / Cod delights with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN GLUTEN NI FRUTOS SECOS OCTOBER WITHOUT NUTS AND GLUTEN FREE MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Pasta sin gluten con pollo / Gluten free pasta with chicken Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Pollo al horno con patatas / Chicken with potatoes Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt and gluten free bread	Arroz con verduras / Rice with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Pasta boloñesa sin gluten / Bolognese pasta gluten free Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Sopa de Cocido sin gluten / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Pasta sin gluten a la napolitana / Napolitangluten free pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Merluza al horno con tomate / Baked hake with tomato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Pescado al horno con ensalada / Baked fish with salad Natillas, pan sin gluten / custard and gluten free bread	Garrbanzos a la jardinera / Chickpeas stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate/ Gluten free pasta with tomato Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt and gluten free bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Pasta sin gluten a la napolitana / Napolitangluten free pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Bacalao al horno con patata / Baked cod with potato Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk and gluten free bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN FRUTOS SECOS Y TOMATE NATURAL OCTOBER WITHOUT NUTS AND NATURAL TOMATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Fideuá de pollo/ Chicken fideuá Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Huevos villarroy con ensalada/ willaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral boloñesa /Bolognese pasta Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Sopa de Cocido / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas de merluza con tomate / Hake meatballs with tomato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Boquerones en tempura con ensalada / Tempura anchovies with salad Natillas, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta con tomate/ Pasta with tomato Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Huevos villarroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Delicias de bacalao con patata / Cod delights with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN LECHE, BERENJENA Y TOMATE NATURAL OCTOBER WITHOUT MILK, EGGPLANT AND TOMATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Fideuá de pollo/ Chicken fideuá Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral boloñesa /Bolognese pasta Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Sopa de Cocido / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas de merluza con tomate / Hake meatballs with tomato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Pescado al horno con ensalada / Baked fish with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta con tomate/ Pasta with tomato Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Delicias de bacalao con patata / Cod delights with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada y pan / Fruit, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN CARNE ROJA OCTOBER WITHOUT RED MEAT

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Fideuá de pollo/ Chicken fideuá Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Huevos villarroy con ensalada/ willaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Pavo en salsa con ensalada / Baked turkey loin with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con pavo / Organic green beans sautéed with turkey Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas de merluza con tomate / Hake meatballs with tomato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Boquerones en tempura con ensalada / Tempura anchovies with salad Natillas, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Pavo a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta con tomate / Pasta with tomato Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con pavo/ Cauliflower sautéed with turkey Huevos villarroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Hamburguesa con patatas / Burger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Delicias de bacalao con patata / Cod delights with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN SAL NI PROCESADOS OCTOBER WITHOUT SALT MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Fideuá de pollo/ Chicken fideuá Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz ecológico con verduras / Bio Rice with verduras Hamburguesa casera con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Pollo al horno con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral con verdura / Whole wheat pasta with tomato Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecologicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta con verduras / Vegetables pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Merluza al horno con tomate / Hake meatballs with tomato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Pescado al horno con ensalada / Baked fish with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta al ajillo / Garlic pasta Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta con verduras / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecologicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Bacalao al horno con patata / Baked cod with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Pavo con ensalada/ Turkey with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN PRODUCTOS INTEGRALES OCTOBER WITHOUT WHOLE PRODUCTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Fideuá de pollo/ Chicken fideuá Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Huevos villarroy con ensalada/ willaroy eggs with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur, pan / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta boloñesa / Pasta with tomato Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas de merluza con tomate / Hake meatballs with tomato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Boquerones en tempura con ensalada / Tempura anchovies with salad Natillas, pan / fruit yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta al ajillo / Garlic pasta Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Huevos villarroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur, pan / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Delicias de bacalao con patata / Cod delights with potato Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



OCTUBRE MENU SIN HUEVO, LECHE, PESCADO, FRUTOS SECOS OCTOBER WITHOUT MILK, EGGS, FISH AND NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Pasta con verduras y pollo / Pasta with vegetables and chicken Pollo al horno con toamte/ Baked chicken with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with potatoes Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Lacón al limón con arroz / Lemon pork with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta con boloñesa sin huevo / Whole wheat pasta with tomato Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Cocido Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Lacón con pisto / Pork with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Lomo al ajillo con arroz / Garlic pork with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta a la napolitana sin huevo / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas con tomate / Meatballs with tomato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Lomo con ensalada / Pork loin with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sautéed broccoli with turkey Rosti de patata con atún y ensalada/ Potato rosti with tuna and salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta sin huevo con tomate / Tomato pasta Pavo con pisto / Turkey with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Rosti de patata con atún y ensalada/ Potato rosti with tuna and salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Lacón a la naranja con ensalada / Pork with orange and salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Pollo con patatas /Chicken with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada/ Terrifying fingers Fruta de temporada y pan / Fruit, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Pasta con pollo / Pasta with chicken Merluza al horno con toamte/ Baked hake with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Patatas estofados con verduras/ Potatoes stewed with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa con patatas / Hamburger with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sautéed with ham Pollo al horno con patatas / Beaked chicken with potatoes Gelatina, pan integral / soy yogurt, bread	Arroz con verduras / Rice with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta boloñesa sin huevo / Bolognese pasta Lomo en salsa con ensalada / Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Sopa de Cocidosin huevo / Cocido Soup Cocido Completo sin garbanzos / Meat and Cabbage Stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Lacón con pisto / Pork with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías verdes ecologicas rehogadas con jamón / Organic green beans sautéed with ham Lomo al ajillo con arroz / Garlic pork with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta a la napolitana sin huevo / Napolitan pasta Pavo al horno con zanahoria baby / Baked turkey with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Merluza al horno con tomate/ Hake with tomato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Lomo con ensalada / Pork loin with salad Gelatina, pan integral / soy yogurt, bread	Patatas estofadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables Lacón a la gallega con patata / Galician style lacón with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brócoli rehogado con pavo / Sauteed broccoli with turkey Rosti de patata con atún y ensalada/ Potato rosti with tuna and salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta sin huevo al ajillo / Garlic pasta Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz / Chicken thighs with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada con jamón/ Cauliflower sautéed with ham Rosti de patata con atún y ensalada/ Potato rosti with tuna and salad Gelatina, pan integral / soy yogurt, bread	Judias blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta a la napolitana sin huevo / Napolitan pasta Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada/ Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes ecologicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Delicias de bacalao con patata / Cod delights with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Pavo con ensalada/ Turkey with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread

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



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Fideuá de verdura / Vegetables fideuá Merluza al horno con ensalada/ Baked hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa vegana con patatas / Vegan burger with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada / Cauliflower sautéed Tofu rebozado con patatas / Breaded tofu with potatoes Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz / Lemon cod with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Seitán en salsa con ensalada / Baked seitan with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Sopa de Cocido / Cocido Soup Cocido Completo sin carne / Chickpeas and Cabbage Stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas / Organic green beans sautéed Calamares al ajillo con arroz / Garlic squid with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta con verduras / Vegetables pasta Salchichas veganas con zanahoria baby / Vegan sausages with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas de merluza con ensalada / Hake meatballs with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Seitán con ensalada / Seitan with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Arroz salteado con verduras / Rice sautéed with vegetables Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brócoli rehogado/ Sauteed broccoli Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta al ajillo / Garlic pasta Merluza con pisto / Hake with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tacos de legumbre con arroz / Legume tacos with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada / Cauliflower sautéed Huevos cocidos con tomate y ensalada/ boiled eggs with tomato and salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Salmon with orange and salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta con verduras / Vegetables pasta Hamburguesa vegana con patatas / Vegan burger with potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Bacalao al horno con patata / Baked cod with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz con verduras / Bloody rice Salchichas veganas con ensalada/ Vegan sausages with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

OCTUBRE MENU VEGANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	1	2	3
		Fideuá de verdura / Vegetables fideuá Albóndigas veganas con tomate/Vegan meatballs with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz ecológico con tomate / Bio Rice with tomato Hamburguesa vegana con patatas / Vegan burger with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada / Cauliflower sautéed Tofu rebozado con patatas / Breaded tofu with potatoes Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas guisadas con verduras / Organic lentils stewed with vegetables Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tacos de legumbre con arroz /Legume tacos with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with vegetables Seitán en salsa con ensalada / Baked seitan with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Sopa de Cocido / Cocido Soup Cocido Completo sin carne / Chickpeas and Cabbage Stew Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
13	14	15	16	17
	Paella de verduras / Vegetable paella Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías verdes ecologicas rehogadas / Organic green beans sautéed Tofu al ajillo con arroz / Garlic tofu with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Salchichas veganas con zanahoria baby / Vegan sausages with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables Albóndigas veganas con tomate /Vegan meatballs with tomato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias / 3-delight rice Seitán con ensalada / Seitan with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Lentejas ecológicas a la jardinera / Bio Lentils stew with vegetables Arroz salteado con verduras / Rice sautéed with vegetables Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brócoli rehogado/ Sauteed broccoli Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta al tomate / Garlic pasta Tofu con pisto / Tofu with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup Tacos de legumbre con arroz /Legume tacos with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
27	28	29	30	31
Coliflor rehogada / Cauliflower sautéed Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables Seitán a la naranja con ensalada / Seitan with orange and salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Pasta a la napolitana / Napolitan pasta Hamburguesa vegana con patatas / Vegan burger with potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes ecologicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic Tofu rebozado con patata / Breaded tofu with potato Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz sangriento / Bloody rice Salchichas veganas con ensalada/ Vegan sausages with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread