



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN PESCADO NI MARISCO MAY WITHOUT FISH AND SELLFISH MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Lacón al limón con ensalada/ Lemon pork with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral al ajillo/ Garlic pasta Pavo al horno con pisto/ Baked turkey with ratatulle Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Pasta integral con tomate/ Pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada/ Turkey sausages with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed boocoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatulle Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatos Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Lacón en salsa con patata/ Pork in green sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo / Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Carne picada con patata/ minced meat with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Pollo con ensalada/ chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Pollo a la naranja con patata / Chicken with orange and potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla/ Green beans sauteed with onion Roti de pavo con cous cous / Turkey with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN MERLUZA MAY WITHOUT HAKE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Salmón al limón con ensalada/ Lemon salmon with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral al ajillo/ Garlic pasta Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Pasta integral con tomate/ Pasta with tomato Salmón en salsa con ensalada/ Salmón in sauce with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed boocoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatos Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Salmón en salsa con patata/ Salmon in green sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo / Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Lasaña boloñesa con ensalada/ Bolognese lassagna with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Delicias de bacalao con ensalada/ Cod delights with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla/ Green beans sauteed with onion Roti de pavo con cous cous / Turkey with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN LECHE MAY WITHOUT MILK

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral al ajillo/ Garlic pasta Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
15	16	17	18	19
Pasta integral con tomate/ Pasta with tomato Salmón en salsa con ensalada/ Salmón in sauce with salad Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed boocoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatos Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo / Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Carne picada con patata/ minced meat with potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Delicias de bacalao con ensalada/ Cod delights with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla/ Green beans sauteed with onion Salchichas de pavo con cous cous / Turkey sausages with couscous Fruta de temporada y pan / Fruit, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN HUEVO MAY WITHOUT EGG MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo al ajillo/ Garlic pasta Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Rosti patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Pasta sin huevo con tomate/ Pasta with tomato Salmón en salsa con patata/ Salmón in sauce with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed boocoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Lacón con pisto/ Pork with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo sin huevo/ Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Carne picada con patata/ minced meat with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Delicias de bacalao con ensalada/ Cod delights with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Rosti patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla/ Green beans sauteed with onion Roti de pavo con cous cous / Turkey with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN GLUTEN MAY GLUTEN FREE MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup	Arroz con tomate/ Rice with tomato	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika	Pasta sin gluten al ajillo/ Gluten free garlic pasta	Garbanzos guisados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables
Pollo guisado con arroz/ Stewed chicken with rice	Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes	Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice	Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille	Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad
Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
15	16	17	18	19
Pasta sin gluten con tomate/ Gluten free pasta with tomato	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed broccoli with onion	Arroz 3 delicias / 3-delight rice	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup
Salmón en salsa con patata/ Salmón in sauce with potato	Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes	Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes	Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatouille	Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatoes
Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables	Sopa de picadillo sin gluten / Gluten free minced meat soup	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika	Arroz con tomate/ Rice with tomato	Garbanzos guisados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables
Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes	Muslitos de pollo con arroz/ Chicken thighs with rice	Carne picada con patata/ minced meat with potatoes	Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad	Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad
Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans	Judías verdes rehogadas con cebolla			
Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes	Roti de pavo con arroz / Turkey with rice			
Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN FRUTOS SECOS MAY WITHOUT NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral al ajillo/ Garlic pasta Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Pasta integral con tomate/ Pasta with tomato Salmón en salsa con ensalada/ Salmón in sauce with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed broccoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo / Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Lasaña boloñesa con ensalada/ Bolognese lasagna with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Delicias de bacalao con ensalada/ Cod delights with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla Roti de pavo con cous cous / Turkey with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN LECHE NI HUEVO MAY WITHOUT MILK AND EGG MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo al ajillo/ Garlic pasta Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Rosti patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Pasta sin huevo con tomate/ Pasta with tomato Salmón en salsa con patata/ Salmón in sauce with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed boocoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Lacón con pisto/ Pork with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo sin huevo/ Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Carne picada con patata/ minced meat with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Delicias de bacalao con ensalada/ Cod delights with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Rosti patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla/ Green beans sauteed with onion Roti de pavo con cous cous / Turkey with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS MAY WITHOUT EGG AND NUTS MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta sin huevo al ajillo/ Garlic pasta Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Rosti patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Pasta sin huevo con tomate/ Pasta with tomato Salmón en salsa con patata/ Salmón in sauce with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed boocoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Lacón con pisto/ Pork with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatos Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo sin huevo/ Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Carne picada con patata/ minced meat with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Delicias de bacalao con ensalada/ Cod delights with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Rosti patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla/ Green beans sauteed with onion Roti de pavo con cous cous / Turkey with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN GLUTEN NI FRUTOS SECOS MAY WITHOUT NUTS AND GLUTEN FREE MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup	Arroz con tomate/ Rice with tomato	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika	Pasta sin gluten al ajillo/ Gluten free garlic pasta	Garbanzos guisados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables
Pollo guisado con arroz/ Stewed chicken with rice	Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes	Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice	Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille	Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad
Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
15	16	17	18	19
Pasta sin gluten con tomate/ Gluten free pasta with tomato	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed broccoli with onion	Arroz 3 delicias / 3-delight rice	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup
Salmón en salsa con patata/ Salmón in sauce with potato	Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes	Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes	Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatouille	Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatoes
Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables	Sopa de picadillo sin gluten / Gluten free minced meat soup	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika	Arroz con tomate/ Rice with tomato	Garbanzos guisados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables
Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes	Muslitos de pollo con arroz/ Chicken thighs with rice	Carne picada con patata/ minced meat with potatoes	Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad	Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad
Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans	Judías verdes rehogadas con cebolla			
Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes	Roti de pavo con arroz / Turkey with rice			
Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread			

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



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN FRUTOS SECOS Y TOMATE NATURAL MAY WITHOUT NUTS AND NATURAL TOMATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral al ajillo/ Garlic pasta Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Pasta integral con tomate/ Pasta with tomato Salmón en salsa con ensalada/ Salmón in sauce with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed broccoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo / Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Lasaña boloñesa con ensalada/ Bolognese lasagna with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Delicias de bacalao con ensalada/ Cod delights with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla Roti de pavo con cous cous / Turkey with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN LECHE, BERENJENA Y TOMATE NATURAL MAY WITHOUT MILK, EGGPLANT AND TOMATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta integral al ajillo/ Garlic pasta Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
15	16	17	18	19
Pasta integral con tomate/ Pasta with tomato Salmón en salsa con ensalada/ Salmón in sauce with salad Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed broccoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo / Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Carne picada con patata/ minced meat with potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Delicias de bacalao con ensalada/ Cod delights with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla Salchichas de pavo con cous cous / Turkey sausages with couscous Fruta de temporada y pan / Fruit, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN CARNE ROJA MAY WITHOUT RED MEAT

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup	Arroz con tomate/ Rice with tomato	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika	Pasta integral al ajillo/ Garlic pasta	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables
Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad	Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes	Albondigas de pollo en salsa con arroz/ Chicken meatballs in sauce with rice	Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatulle	Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Pasta integral con tomate/ Pasta with tomato	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed boocoli with onion	Arroz 3 delicias / 3-delight rice	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup
Salmón en salsa con ensalada/ Salmón in sauce with salad	Pollo con puré de patata/ Garlic chicken with mashed potatoes	Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes	Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatulle	Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatos
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables	Sopa de picadillo / Minced meat soup	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika	Arroz con tomate/ Rice with tomato	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables
Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes	Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous	Salchichas de pavo con ensalada/ Turkey sausages with salad	Delicias de bacalao con ensalada/ Cod delights with salad	Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans	Judías verdes rehogadas con cebolla			
Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes	Roti de pavo con cous cous / Turkey with couscous			
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN SAL NI PROCESADOS MAY WITHOUT SALT MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con verduras/ Rice with vegetables Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas de pollo en salsa con arroz/ Chicken meatballs in sauce with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta integral al ajillo/ Garlic pasta Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla francesa con ensalada/ French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Pasta integral con verduras / Pasta with vegetables Salmón en salsa con ensalada/ Salmón in sauce with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed broccoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo / Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Carne picada con patata/ minced meat with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz con verduras / Rice with vegetables Bacalao al horno con ensalada/ Cod with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla francesa con ensalada/ French omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla Roti de pavo con cous cous / Turkey with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN PRODUCTOS INTEGRALES MAY WITHOUT WHOLE PRODUCTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Pasta al ajillo/ Garlic pasta Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Pasta con tomate/ Pasta with tomato Salmón en salsa con ensalada/ Salmón in sauce with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed broccoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatoes Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo / Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Lasaña boloñesa con ensalada/ Bolognese lasagna with salad Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Delicias de bacalao con ensalada/ Cod delights with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla Roti de pavo con cous cous / Turkey with couscous Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO MENU SIN HUEVO, LECHE, PESCADO, FRUTOS SECOS MAY WITHOUT MILK, EGGS, FISH AND NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con cous-cous/ Stewed chicken with salad Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Lacón al limón con ensalada/ Lemon pork with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas en salsa con arroz/ Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta al ajillo sin huevo/ Garlic pasta Pavo al horno con pisto/ Baked turkey with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Rosti patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
15	16	17	18	19
Pasta sin huevo con tomate/ Pasta with tomato Salchichas de pavo con ensalada/ Turkey sausages with ensalada Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed broccoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Lacón con pisto/ Pork with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables Lacón en salsa con patata/ Pork in green sauce with potatoes Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Sopa de picadillo sin huevo/ Minced meat soup Muslitos de pollo con cous-cous/ Chicken thighs with couscous Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Carne picada con patata/ minced meat with potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Pollo con ensalada/ Chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Rosti patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans Pollo a la naranja con patata / Chicken with orange and potatoes Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla/ Green beans sauteed with onion Salchichas de pavo con cous cous / Turkey sausages with couscous Fruta de temporada y pan / Fruit, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



MAYO 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	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con arroz/ Stewed chicken with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika Albondigas de pollo en salsa con arroz/ Chicken meatballs in sauce with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Pasta sin huevo al ajillo/ Garlic pasta Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatulle Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Arroz salteado con verduras/ Rice sauteed with vegetables Rosti patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
15	16	17	18	19
Pasta sin huevo con tomate/ Pasta with tomato Salmón en salsa con ensalada/ Salmón in sauce with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables Lomo al ajillo con puré de patata/ Garlic pork loin with mashed potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed boocoli with onion Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Arroz 3 delicias / 3-delight rice Lacón con pisto/ Pork with ratatulle Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup Pollo al chilindrón/ Chilindron chicken with potatos Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
22	23	24	25	26
Arroz salteado con verduras/ Rice sauteed with vegetables Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Sopa de picadillo sin huevo / Minced meat soup Muslitos de pollo con arroz/ Chicken thighs with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika Carne picada con patata/ minced meat with potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Arroz con tomate/ Rice with tomato Delicias de bacalao con ensalada/ Cod delights with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Parrillada de verduras/ Rosted vegetables Rosti patata con ensalada/ Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
29	30			
Patatas guisadas con verduras/ Potatoes stewed with vegetables Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Judías verdes rehogadas con cebolla/ Green beans sauteed with onion Lacón con arroz / Pork with rice Fruta de temporada y pan / Fruit, bread			

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



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup	Arroz con verduras / Rice with vegetables	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika	Pasta integral al ajillo/ Garlic pasta	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables
Seitan guisado con cous-cous/ Stewed seitan with salad	Merluza al limón con ensalada/ Lemon hake with potatoes	Albondigas veganas en salsa con arroz/ Vegan meatballs in sauce with rice	Bacalao al horno con pisto/ Baked cod with ratatulle	Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Pasta integral con verduras/ Pasta with vegetables	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed broccoli with onion	Arroz 3 delicias / 3-delight rice	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup
Salmón en salsa con ensalada/ Salmón in sauce with salad	Tofu al ajillo con puré de patata/ Garlic tofu loin with mashed potatoes	Salchichas veganas con patata / Vegan sausages with potatoes	Huevos cocidos con pisto/ Boiled eggs with ratatulle	Tacos de legumbre/ legume tacos
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables	Sopa de picadillo / Minced meat soup	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika	Arroz con verduras/ Rice with vegetables	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables
Merluza en salsa con patata/ Hake in green sauce with potatoes	Seitan guisado con cous-cous/ Stewed seitan with salad	Albondigas veganas en salsa con arroz/ Vegan meatballs in sauce with rice	Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad	Tortilla de patata con ensalada/ Potato omelet with salad
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans	Judías verdes rehogadas con cebolla			
Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes	Salchichas veganas con patata / Vegan sausages with potatoes			
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread			



ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

MAYO MENU VEGANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada/ seasonal vegetable cream soup	Arroz con tomate/ Rice with tomato	Judías verdes con ajo y pimentón/ Green beans sauteed with garlic and paprika	Pasta integral al ajillo/ Garlic pasta	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables
Tofu salteado con cous-cous/ Stewed tofu with cous cous	Tacos de legumbre/ legume tacos	Albondigas veganas en salsa con arroz/ Vegan meatballs in sauce with rice	Seitán con pisto / Seitan with ratatouille	Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad
Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
15	16	17	18	19
Pasta integral con tomate/ Pasta with tomato	Judías blancas estofadas con verduras/ Stewed white beans with vegetables	Brócoli rehogado con cebolla/ Sauteed broccoli with onion	Arroz 3 delicias / 3-delight rice	Crema de verduras de temporada/ Seasonal vegetable soup
Hamburguesa vegana con ensalada/ Vegan hamburger in sauce with ensalada	Tofu al ajillo con puré de patata/ Garlic tofu loin with mashed potatoes	Salchichas veganas con patata / Vegan sausages with potatoes	Rosti de patata con pisto/ Potato rosti with ratatouille	Tacos de legumbre/ legume tacos
Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras/ Chickpeas stewed with vegetables	Sopa de picadillo / Minced meat soup	Coliflor rehogada con ajo y pimentón/ Cauliflower sauteed with garlic and paprika	Arroz con tomate/ Rice with tomato	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables
Arroz salteado con verduras y tomate/ Rice sauteed with vegetables and tomato	Seitan guisado con cous-cous/ Stewed seitan with salad	Albondigas veganas en salsa con arroz/ Vegan meatballs in sauce with rice	Tofu rebozado con ensalada/ Tofu with salad	Rosti de patata con ensalada/ Potato rosti with salad
Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread
29	30			
Judías pintas estofadas/ Stewed pinto beans	Judías verdes rehogadas con cebolla			
Tacos de legumbre/ legume tacos	Salchichas veganas con patata / Vegan sausages with potatoes			
Yogur de soja, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit, bread			

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