



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN PESCADO NI MARISCO APRIL WITHOUT FISH AND SELLFISH MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables Pavo con ensalada/ Turkey with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Lacón a la naranja con zanahoria baby / Orange pork with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Pollo al limón con ensalada / Lemon chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral boloñesa / Whole wheat pasta with bolognese Pavo al limón con ensalada / Lemon turkey with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic Hamburguesa con patata / Burger with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Pollo al horno con ensalada / Baked chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans Pavo al horno con ensalada / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN LECHE APRIL WITHOUT MILK

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato  Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice  Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables  Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham  Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic  Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato  Salmón a la naranja con zanahoria babay / Orange salmon with carrot  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic  Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables  Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice  Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables  Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad  Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral boloñesa / Whole wheat pasta with bolognese  Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion  Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup  Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic  Hamburguesa con patata / Burger with potato  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato  Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables  Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans  Pavo al horno con ensalada / Roasted turkey with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN HUEVO APRIL WITHOUT EGG MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato	Crema de verduras / Vegetables cream	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham
	Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad	Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato
	Yogur y pan / Yogurt and bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables	Arroz 3 delicias / 3 delights rice
Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Salmón a la naranja con zanahoria babay / Orange salmon with carrot	Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous	Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad	Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables	Crema de verduras / Vegetables cream	Pasta sin huevo boloñesa / pasta with bolognese	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion	Sopa de cocido sin huevo / Stew soup
Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice	Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad	Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato	Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew
Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic	Pasta sin huevo con tomate / Whole wheat pasta with tomato	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans	
Hamburguesa con patata / Burger with potato	Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Pavo al horno con ensalda / Roasted turkey with potato	
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN GLUTEN APRIL GLUTEN FREE MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Crema de verduras / Vegetables cream Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sautéed green beans with garlic Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Salmón a la naranja con zanahoria baby / Orange salmon with carrot Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic Albóndigas en salsa con arroz / Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Gelatina, pan sin gluten / gelatine, gluten free bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Pasta sin gluten boloñesa / Gluten free pasta with bolognese Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sautéed cauliflower with onion Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic Hamburguesa con patata / Burger with potato Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans Pavo al horno con ensalada / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN FRUTOS SECOS APRIL WITHOUT NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic Huevos villarroy con ensalada / Villarroy eggs with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Salmón a la naranja con zanahoria babay / Orange salmon with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral boloñesa / Whole wheat pasta with bolognese Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic Hamburguesa con patata / Burger with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans Pavo al horno con ensalada / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN LECHE NI HUEVO APRIL WITHOUT MILK AND EGG MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato  Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice  Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables  Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham  Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato  Salmón a la naranja con zanahoria babay / Orange salmon with carrot  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic  Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables  Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice  Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo boloñesa / pasta with bolognese  Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion  Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido sin huevo / Stew soup  Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabagge stew  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic  Hamburguesa con patata / Burger with potato  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta sin huevo con tomate / Whole wheat pasta with tomato  Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas ocn verduras/ Stewed red beans  Pavo al horno con ensalda / Roasted turkey with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS APRIL WITHOUT EGG AND NUTS MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato	Crema de verduras / Vegetables cream	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham
	Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad	Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato
	Yogur y pan / Yogurt and bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables	Arroz 3 delicias / 3 delights rice
Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Salmón a la naranja con zanahoria babay / Orange salmon with carrot	Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous	Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad	Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables	Crema de verduras / Vegetables cream	Pasta sin huevo boloñesa / pasta with bolognese	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion	Sopa de cocido sin huevo / Stew soup
Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice	Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad	Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato	Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew
Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic	Pasta sin huevo con tomate / Whole wheat pasta with tomato	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans	
Hamburguesa con patata / Burger with potato	Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Pavo al horno con ensalda / Roasted turkey with potato	
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN GLUTEN NI FRUTOS SECOS APRIL WITHOUT NUTS AND GLUTEN FREE MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Crema de verduras / Vegetables cream Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Salmón a la naranja con zanahoria baby / Orange salmon with carrot Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauted broccoli with garlic Albóndigas en salsa con arroz / Meatballs in sauce with rice Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Gelatina, pan sin gluten / gelatine, gluten free bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Pasta sin gluten boloñesa / Gluten free pasta with bolognese Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Sopa de cocido sin gluten / Gluten free stew soup Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic Hamburguesa con patata / Burger with potato Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans Pavo al horno con ensalada / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN FRUTOS SECOS Y TOMATE NATURAL APRIL WITHOUT NUTS AND NATURAL TOMATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic Huevos villarroy con ensalada / Villarroy eggs with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Salmón a la naranja con zanahoria babay / Orange salmon with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral boloñesa / Whole wheat pasta with bolognese Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic Hamburguesa con patata / Burger with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans Pavo al horno con ensalada / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN LECHE, BERENJENA Y TOMATE NATURAL APRIL WITHOUT MILK, EGGPLANT AND TOMATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato  Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice  Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables  Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham  Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic  Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato  Salmón a la naranja con zanahoria babay / Orange salmon with carrot  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic  Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables  Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice  Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables  Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad  Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral boloñesa / Whole wheat pasta with bolognese  Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion  Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup  Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabagge stew  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic  Hamburguesa con patata / Burger with potato  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato  Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables  Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatuille  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas ocn verduras/ Stewed red beans  Pavo al horno con ensalda / Roasted turkey with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN CARNE ROJA APRIL WITHOUT RED MEAT

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sauteed with turkey Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sautéed green beans with garlic Huevos villarroy con ensalada / Villarroy eggs with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Salmón a la naranja con zanahoria babay / Orange salmon with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice Pavo con ensalada / Turkey with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sautéed cauliflower with onion Salchichas de pavo con patata / Turkey sausages potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic Hamburguesa casera con patata / Home made burger with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans Pavo al horno con ensalada / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN SAL NI PROCESADOS APRIL WITHOUT SALT MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con verduras / Rice with vegetables  Pavo con ensalada / Turkey with salad  Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables  Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham  Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sautéed green beans with garlic  Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables  Salmón a la naranja con zanahoria babay / Orange salmon with carrot  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic  Albóndigas caseras en salsa con cous cous / Home made meatballs in sauce with cous cous  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables  Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice  Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables  Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad  Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables  Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sautéed cauliflower with onion  Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup  Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic  Hamburguesa casera con patata / Home made burger with potato  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables  Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables  Huevos cocidos con verduras / Boiled eggs with vegetables  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans  Pavo al horno con ensalada / Roasted turkey with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN PRODUCTOS INTEGRALES APRIL WITHOUT WHOLE PRODUCTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic Huevos villarroy con ensalada / Villarroy eggs with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta con tomate / pasta with tomato Salmón a la naranja con zanahoria babay / Orange salmon with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta boloñesa / pasta with bolognese Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic Hamburguesa con patata / Burger with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta con tomate / pasta with tomato Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans Pavo al horno con ensalada / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## ABRIL MENU SIN HUEVO, LECHE, PESCADO, FRUTOS SECOS APRIL WITHOUT MILK, EGGS, FISH AND NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato  Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with rice  Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables  Pavo con ensalada/ Turkey with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham  Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato  Lacón a la naranja con zanahoria baby / Orange pork with carrot  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic  Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables  Pollo al limón con ensalada / Lemon chicken with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice  Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo boloñesa / pasta with bolognese  Pavo al limón con ensalada / Lemon turkey with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion  Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido sin huevo / Stew soup  Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic  Hamburguesa con patata / Burger with potato  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato  Pollo al horno con ensalada / Baked chicken with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans  Pavo al horno con ensalada / Roasted turkey with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato  Pavo con ensalada / turkey with salad  Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables  Bacalao al horno con ensalada / Baked cod with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada con jamón / Cauliflower sauteed with ham  Pollo guisado con patata / Stewed chicken with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sautéed green beans with garlic  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato  Salmón a la naranja con zanahoria baby / Orange salmon with carrot  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic  Albóndigas caseras en salsa con arroz / Home made meatballs in sauce with rice  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables  Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice  Cinta de lomo con ensalada / Loin pork with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Pollo al horno con arroz / Roasted chicken with rice  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo boloñesa / pasta with bolognese  Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sautéed cauliflower with onion  Lacón a la gallega con patata / Galician style pork with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido sin huevo / Stew soup  Cocido sin garbanzos / Meat, and cabbage stew  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic  Hamburguesa con patata / Burger with potato  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta sin huevo con tomate / Whole wheat pasta with tomato  Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sautéed with vegetables  Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables  Pavo al horno con ensalada / Roasted turkey with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## ABRIL MENU SIN CARNE, LACTEOS, NO FRITOS, AZUCARES NI SALSAS INDUSTRIALES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con verduras / Rice with vegetables  Albóndigas veganas con ensalada / Vegan meatballs with salad  Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables  Bacalao al horno con ensalada/ Baked cod with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada / Cauliflower sauteed  Tofu salteado con patata / Sauteed tofu with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sautéed green beans with garlic  Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with ensalada  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables  Salmón a la naranja con zanahoria baby / Orange salmon with carrot  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic  Albóndigas veganas con cous cous / Vegan meatballs with cous cous  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables  Tilapia al limón con ensalada / Lemon tilapia with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice  Hamburguesa vegana con ensalada / Vegan burger with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables  Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad  Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream  Seitán especiado con arroz / Roasted seitan with rice  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables  Abadejo al limón con ensalada / Lemon pout with salad  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion  Tofu especiado con patata / Spicy tofu with potato  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup  Cocido sin carne / Chickpeas, and cabbage stew  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic  Hamburguesa vegana con patata / Vegan burger with potato  Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables  Merluza al horno con ensalada / Baked hake with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables  Huevos cocidos con verduras / Boiled eggs with vegetables  Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans  Albóndigas veganas con ensalada / Vegan meatballs with salad  Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## ABRIL MENU VEGANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Arroz con tomate / Rice with tomato Albóndigas veganas con ensalada / Vegan meatballs with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Crema de verduras / Vegetables cream Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Garbanzos estofados con verduras / Stewed chickpeas with vegetables Escalope vegetal con ensalada / Roasted with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Coliflor rehogada / Cauliflower sauteed Tofu salteado con patata / Sauteed tofu with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
13	14	15	16	17
Judía verde rehogada con ajo y pimentón / Sauted green beans with garlic Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Tacos de legumbre con zanahoria baby / Legume tacos with carrot Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic Albóndigas veganas con cous cous / Vegan meatballs with cous cous Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Tofu al limón con ensalada / Lemon tofu with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz 3 delicias / 3 delights rice Hamburguesa vegana con ensalada / Vegan burger with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Gelatina, pan integral / gelatine, bread	Crema de verduras / Vegetables cream Seitán especiado con arroz / Roasted seitan with rice Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Escalope vegetal con ensalada / Roasted with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Coliflor rehogada con cebolla / Sauteed cauliflower with onion Tofu especiado con patata / Spicy tofu with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup Cocido sin carne / Chickpeas, and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón / Sauteed broccoli with garlic Hamburguesa vegana con patata / Vegan burger with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Seitán salteado con ensalada / Sauteed seitan with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice sauteed with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans Albóndigas veganas con ensalada / Vegan meatballs with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	