



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables	Pasta al ajillo / Pasta with garlic	Arroz con tomate / Rice with tomato	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic
Lacón al horno con patata / Baked pork with potatoes	Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad	Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad	Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad	Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	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
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauted green beans with onion	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans	Fideuá de verduras / Vegetables pasta	Crema de calabacín / Zucchini cream	Arroz con pollo / Rice with chicken
Pavo al limón con patata / Lemon turkey with potato	Pollo al horno con pisto / Baked chicken with ratatouille	Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato	Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots	Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas
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
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables	Paella de verduras / Vegetables paella	Sopa de cocido / Stew soup
Lacón a la gallega con patata / Galician style pork	Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad	Lomo al limón con ensalada / Lemon pork with salad	Pollo al chilindrón con ensalada	Cocido completo / Chickpeas, meat, and cabbage stew
Natillas, pan sin gluten / Custard, gluten free 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón / Sautedd broccoli with ham	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables	Pasta integral boloñesa / Whole wheat pasta with bolognese	Crema de verduras / Vegetables cream	Arroz con tomate / Rice with tomato
Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad	Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille	Pollo a la naranja con ensalada / Orange chicken with salad	Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato	Lentejas con carne / Lentils with meat
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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## MAYO MENU SIN LECHE MAY WITHOUT MILK

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta al ajillo / Pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauteed green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fideuá de verduras / Vegetables pasta Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón/ Sautéed broccoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral boloñesa / Whole wheat pasta with bolognese Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Lentejas con carne / Lentils with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## MAYO MENU SIN HUEVO MAY WITHOUT EGG MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta sin huevo al ajillo / Pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauteed green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo con verduras / Vegetables pasta Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Natillas, pan sin gluten / gelatine, gluten free bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón/ Sautéed broccoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo boloñesa / pasta with bolognese Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Lentejas con carne / Lentils with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## MAYO MENU SIN GLUTEN MAY GLUTEN FREE MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur, pan sin gluten / Yogurt, gluten free bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Pasta sin gluten al ajillo / Gluten free pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Arroz con garbanzos / Arroz with chickpeas Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauted green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur, pan sin gluten / Yogurt, gluten free bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Pasta sin gluten con verduras / Vegetables gluten free pasta Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Natillas, pan sin gluten / Custard, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Patatas guisadas con verduras/ Potatoes stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón/ Sautedd broccoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur, pan sin gluten / Yogurt, gluten free bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Pasta sin gluten boloñesa / Gluten free pasta with bolognese Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Garbanzos con carne / Chickpeas with meat Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## MAYO MENU SIN FRUTOS SECOS MAY WITHOUT NUTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta al ajillo / Pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauted green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fideuá de verduras / Vegetables pasta Huevos villarroy / Villarroy eggs Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Natillas, pan sin gluten / Custard, gluten free bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón/ Sautedd broccoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral boloñesa / Whole wheat pasta with bolognese Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Lentejas con carne / Lentils with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta sin huevo al ajillo / Pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauteed green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo con verduras / Vegetables pasta Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón/ Sautéed broccoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo boloñesa / pasta with bolognese Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Lentejas con carne / Lentils with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta sin huevo al ajillo / Pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sautéed green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo con verduras / Vegetables pasta Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sautéed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sautéed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Natillas, pan sin gluten / gelatine, gluten free bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón/ Sautéed broccoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo boloñesa / pasta with bolognese Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Lentejas con carne / Lentils with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur, pan sin gluten / Yogurt, gluten free bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Pasta sin gluten al ajillo / Gluten free pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Arroz con garbanzos / Arroz with chickpeas Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauted green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur, pan sin gluten / Yogurt, gluten free bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Pasta sin gluten con verduras / Vegetables gluten free pasta Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Natillas, pan sin gluten / Custard, gluten free bread	Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Patatas guisadas con verduras/ Potatoes stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón/ Soutedd broccoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur, pan sin gluten / Yogurt, gluten free bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Pasta sin gluten boloñesa / Gluten free pasta with bolognese Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan sin gluten / Fruit and gluten free bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Garbanzos con carne / Chickpeas with meat 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



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta al ajillo / Pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauted green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fideuá de verduras / Vegetables pasta Huevos villarroy / Villarroy eggs Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Natillas, pan sin gluten / Custard, gluten free bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón/ Sautedd broccoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral boloñesa / Whole wheat pasta with bolognese Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Lentejas con carne / Lentils with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta al ajillo / Pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauteed green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fideuá de verduras / Vegetables pasta Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón/ Sautéed broccoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral boloñesa / Whole wheat pasta with bolognese Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Lentejas con carne / Lentils with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## MAYO MENU SIN CARNE ROJA MAY WITHOUT RED MEAT

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta al ajillo / Pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauted green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatuille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fideuá de verduras / Vegetables pasta Huevos villarroy / Villarroy eggs Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Pollo al ajillo con zanahoria baby / Chicken with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con pavo / Sauteed cauliflower with turkey Pavo con patata / Turkey with potato Natillas, pan sin gluten / Custard, gluten free bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with veegatables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup Cocido completo sin carne / Chickpeas, and cabagge stew Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con pavo/ Soutedd brocoli with turkey Hamburguesa de pollo con lechuga y maíz / Chicken burger with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatuille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmón with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Lentejas con pollo / Lentils with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## MAYO MENU SIN PRODUCTOS INTEGRALES MAY WITHOUT WHOLE PRODUCTS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur, pan / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta al ajillo / Pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Brocoli sauteed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauteed green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur, pan / fruit yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fideuá de verduras / Vegetables pasta Huevos villarroy / Villarroy eggs Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Natillas, pan sin gluten / Custard, gluten free bread	Pasta con tomate / pasta with tomato Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón/ Soutedd brocoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur, pan / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta boloñesa / pasta with bolognese Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Lentejas con carne / Lentils with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## MAYO MENU SIN SAL NI PROCESADOS MAY WITHOUT SALT MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta al ajillo / Pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con verduras / Rice with vegetables Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauteed green beans with onion Pavo al limón con patata/ Lemon turkey with potato Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fideuá de verduras / Vegetables pasta Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Natillas, pan sin gluten / Custard, gluten free bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón/ Sautéed broccoli with ham Hamburguesa casera con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice with vegetables Lentejas con carne / Lentils with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Lacón al horno con patata / Baked pork with potatoes Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta sin huevo al ajillo / Pasta with garlic Sachichas de pavo con ensalada / Turkey sausages with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sauteed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauteed green beans with onion Pavo al limón con patata / Lemon turkey with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans Pavo al horno con pisto / Baked turkey with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo con verduras / Vegetables pasta Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables Lomo al limón con ensalada / Lemon pork with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón / Sautéed broccoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo boloñesa / pasta with bolognese Pollo a la naranja con ensalada / Orange chicken with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Lentejas con carne / Lentils with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread

## 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
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Gelatina, pan integral / gelatinet, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta sin huevo al ajillo / Pasta with garlic Pavo con ensalada / Turkey with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Brocoli sauteed with garlic Arroz con verduras / Rice with vegetables Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sauted green beans with onion Pavo al limón con patata / Lemon turkey with potato Gelatina, pan integral / gelatinet, bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo con verduras / Vegetables pasta Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby / Pork loin with garlic and baby carrots Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Patatas salteados con verduras / Sauteed potatoes Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada con jamón / Sauteed cauliflower with ham Lacón a la gallega con patata / Galician style pork Gelatina, pan integral / gelatinet, bread	Pasta sin huevo con tomate / pasta with tomato Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Pollo al chilindrón con ensalada Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido sin huevo / Stew soup Cocido completo sin garbanzos / meat, and cabagge stew Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado con jamón / Soutedd brocoli with ham Hamburguesa con lechuga y maíz / Hamburger with salad Gelatina, pan integral / gelatinet, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta sin huevo boloñesa / pasta with bolognese Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Pavo al horno con patata / Roasted turkey with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con tomate / Rice with tomato Carne con verduras / Vegetables with meat Fruta de temporada y pan / Fruit and bread



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream Pescadilla en salsa con patata / Whiting in sauce with potatoes Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad Yogur y pan / Yogurt and bread	Pasta al ajillo / Pasta with garlic Tofu salteado con ensalada / Sautéed tofu with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Arroz con verduras / Rice with vegetables Seitán salteado con ensalada / sautéed seitan with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Broccoli sautéed with garlic Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sautéed green beans with onion Tofu al limón con patata/ Lemon tofu with potato Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías pintas guisadas con verduras/ Stewed red beans Abadejo al horno con pisto / Baked pout with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Fideuá de verduras / Vegetables pasta Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de calabacín / Zucchini cream Hamburguesa vegana con zanahoria baby / Vegan hamburger with carrot baby Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice with vegetables Garbanzos salteados / Sautéed chickpeas Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada / Sautéed cauliflower Seitán a la gallega con patata / Galician style seitan Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Lentejas guisadas con verduras/ Lentils stewed with vegetables Merluza al limón con ensalada / Lemon hake with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Paella de verduras / Vegetables paella Tofu salteado con ensalada / Sautéed tofu with salad Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Sopa de cocido / Stew soup Cocido completo sin carne / Chickpeas, and cabbage stew Fruta de temporada y pan / Fruit and bread
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado / Sautéed broccoli Hamburguesa vegana con lechuga y maíz / Vegan hamburger with salad Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Pasta integral con verduras / Whole wheat pasta with vegetables Salmón a la naranja con ensalada / Orange salmon with salad Fruta de temporada y pan integral / Fruit and whole bread	Crema de verduras / Vegetables cream Tofu especiado con patata /spiced tofu with potato Fruta de temporada y pan / Fruit and bread	Arroz con verduras / Rice with vegetables Lentejas salteadas / Lentils stewed Fruta de temporada y pan / Fruit and bread

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## ABRIL MENU VEGANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Crema de verduras / Vegetables cream	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables	Pasta al ajillo / Pasta with garlic	Arroz con tomate / Rice with tomato	Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Brocoli sauteed with garlic
Seitán en salsa con patata / Seitan in sauce with potatoes	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Tofu salteado con ensalada / Sauteed tofu with salad	Escalope vegetal con ensalada / vegetable schnitzel	Cous cous con garbanzos / Couscous with chickpeas
Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread	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
11	12	13	14	15
Judía verde rehogada con cebolla / Sautéed green beans with onion	Judías pintas guisadas con verduras / Stewed red beans	Fideuá de verduras / Vegetables pasta	Crema de calabacín / Zucchini cream	Arroz con verduras / Rice with vegetables
Tofu al limón con patata / Lemon tofu with potato	Albóndigas veganas con pisto / Vegan meatballs with ratatouille	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Hamburguesa vegana con zanahoria baby / Vegan hamburger with carrot baby	Garbanzos salteados / Sauteed chickpeas
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
18	19	20	21	22
Coliflor rehogada / Sauteed cauliflower	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato	Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables	Paella de verduras / Vegetables paella	Sopa de cocido / Stew soup
Seitán a la gallega con patata / Galician style seitan	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Escalope vegetal con ensalada / vegetable schnitzel	Tofu salteado con ensalada / Sauteed tofu with salad	Cocido completo sin carne / Chickpeas, and cabbage stew
Natillas, pan sin gluten / Custard, gluten free 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
25	26	27	28	29
Brócoli rehogado / Sautéed broccoli	Judías blancas estofadas con verduras / Stewed white beans with vegetables	Pasta integral con tomate / Whole wheat pasta with tomato	Crema de verduras / Vegetables cream	Arroz con tomate / Rice with tomato
Hamburguesa vegana con lechuga y maíz / Vegan hamburger with salad	Rosti de patata con ensalada / Potato rosti with salad	Seitán a la naranja con ensalada / Orange seitan with salad	Tofu especiado con patata / spiced tofu with potato	Lentejas salteadas / Lentils stewed
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

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