



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

| LUNES                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                  | 5                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                         | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Yogur, pan / fruit yogurt, bread                                            | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Salchichas de pavo con arroz / Turkey sausages with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread           | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Carne picada con patata/ minced meat with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                    |
| 10                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                 | 12                                                                                                                                                                                                             | 13                                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                             |
| Pasta con jamón y queso / Pasta with cheese and jam<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread                      | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Lomo en salsa con patata / Pork in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread     | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                           | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread        | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Lacón al limón con ensalada / Lemon pork with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                            |
| 17                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                 | 19                                                                                                                                                                                                             | 20                                                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                             |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Pollo al ajillo con ensalada / garlic chicken with salad<br><br>Gelatina, pan integral / fruit yogurt, bread                                 | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread      | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread               | Sopa de cocido / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                             |
| 24                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                 | 26                                                                                                                                                                                                             | 27                                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                             |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Lacón al limón con patata / Lemon pork with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Pasta integral boloñesa / Bolognese spaghetti<br><br>Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                  | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread         | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Lomo a la naranja con patata / Pork with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## NOVIEMBRE MENU SIN LECHE NOVEMBER WITHOUT MILK



| LUNES                                                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                       | 5                                                                                                                                                                                                 | 6                                                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                               | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread                           | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                  | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Carne picada con patata/ minced meat with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                           |
| 10                                                                                                                                                                                            | 11                                                                                                                                                                                      | 12                                                                                                                                                                                                | 13                                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                    |
| Pasta con jamón / Pasta with jam<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                                         | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread   | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                                           | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                     | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                               |
| 17                                                                                                                                                                                            | 18                                                                                                                                                                                      | 19                                                                                                                                                                                                | 20                                                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                    |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Calamares al ajillo con ensalada / garlic squid with salad<br><br>Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                                  | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread        | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Sopa de cocido / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                                 |
| 24                                                                                                                                                                                            | 25                                                                                                                                                                                      | 26                                                                                                                                                                                                | 27                                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                    |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice<br><br>Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread | Pasta integral boloñesa / Bolognese spaghetti<br><br>Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                                  | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                      | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## NOVIEMBRE MENU SIN HUEVO NOVEMBER WITHOUT EGG MENU



| LUNES                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                         | Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato<br><br>Lomo con ensalada / Pork with salad<br><br>Yogur, pan / fruit yogurt, bread                                                                    | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                  | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Carne picada con patata/ minced meat with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                        |
| 10                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                                                             | 13                                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                                 |
| Pasta sin huevo con jamón y queso / Pasta with cheese and jam<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread            | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread   | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Rosti con pisto / Potato rosti with ratatouille<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                                   | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread        | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                               |
| 17                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                                                             | 20                                                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                                 |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Calamares al ajillo con ensalada / garlic squid with salad<br><br>Gelatina, pan integral / fruit yogurt, bread                               | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Rosti con ensalada / Potato rosti with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                      | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread | Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread              | Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                       |
| 24                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                             | 27                                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                                 |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese spaghetti<br><br>Pollo al horno con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                              | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread         | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## NOVIEMBRE MENU SIN GLUTEN NOVEMBER GLUTEN FREE MENU



| LUNES                                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                           | JUEVES                                                                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                                                                                                                                                                               | 7                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                         | Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread                                | Garbanzos guisadas con verduras / Chickpeas stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread      | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Carne picada con patata/ minced meat with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread                                        |
| 10                                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                                          | 12                                                                                                                                                                                                                  | 13                                                                                                                                                                                                              | 14                                                                                                                                                                                                                        |
| Pasta sin gluten con jamón y queso / Gluten free pasta with cheese and jam<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread   | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread                                  | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread        | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread                               |
| 17                                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                                          | 19                                                                                                                                                                                                                  | 20                                                                                                                                                                                                              | 21                                                                                                                                                                                                                        |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Calamares al ajillo con ensalada / garlic squid with salad<br><br>Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread                                    | Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread        | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas en salsa con arroz / Meatballs in sauce with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread | Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread | Sopa de cocido sin gluten / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread                                      |
| 24                                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                                          | 26                                                                                                                                                                                                                  | 27                                                                                                                                                                                                              | 28                                                                                                                                                                                                                        |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice<br><br>Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread   | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread | Pasta sin gluten boloñesa / Gluten free pasta bolognese<br><br>Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread               | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread         | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## NOVIEMBRE MENU SIN FRUTOS SECOS NOVEMBER WITHOUT NUTS



| LUNES                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                         | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Yogur, pan / fruit yogurt, bread                                              | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                  | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Carne picada con patata/ minced meat with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                        |
| 10                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                                                             | 13                                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                                 |
| Pasta con jamón y queso / Pasta with cheese and jam<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread                      | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread   | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                           | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread        | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                               |
| 17                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                                                             | 20                                                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                                 |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Rabas de calamar con ensalada / fried squid with salad<br><br>Gelatina, pan integral / fruit yogurt, bread                                   | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread        | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread               | Sopa de cocido / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                                 |
| 24                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                             | 27                                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                                 |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Pasta integral boloñesa / Bolognese spaghetti<br><br>Huevos villarroy con ensalada / Villaroy eggs with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                             | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread         | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## NOVIEMBRE MENU SIN LECHE NI HUEVO

## NOVEMBER WITHOUT MILK AND EGG MENU

| LUNES                                                                        | MARTES                                                                     | MIÉRCOLES                                                             | JUEVES                                                             | VIERNES                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                            | 4                                                                          | 5                                                                     | 6                                                                  | 7                                                                |
|                                                                              | Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato                             | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables       | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic | Arroz 3 delicias / 3-delight rice                                |
|                                                                              | Lomo con ensalada / Pork with salad                                        | Merluza al limón con arroz / Lemon hake with rice                     | Carne picada con patata/ minced meat with potatoes                 | Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad           |
|                                                                              | Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread                                     | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread               | Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread             |
| 10                                                                           | 11                                                                         | 12                                                                    | 13                                                                 | 14                                                               |
| Pasta con jamón / Pasta with jam                                             | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion       | Paella de pollo / Chicken paella                                      | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham           | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans                     |
| Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes                       | Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes                 | Rosti con pisto / Potato rosti with ratatouille                       | Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes              | Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad             |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                              | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                          |
| 17                                                                           | 18                                                                         | 19                                                                    | 20                                                                 | 21                                                               |
| Arroz con tomate / Rice with tomato                                          | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables            | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey          | Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato                     | Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup                           |
| Calamares al ajillo con ensalada / garlic squid with salad                   | Rosti con ensalada / Potato rosti with salad                               | Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous | Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad          | Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew               |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                              | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                          |
| 24                                                                           | 25                                                                         | 26                                                                    | 27                                                                 | 28                                                               |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables | Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese spaghetti                        | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam              | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup   |
| Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice                           | Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes                     | Pollo al horno con ensalada / Baked chicken with salad                | Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad            | Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                              | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                          |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## NOVIEMBRE MENU SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS NOVEMBER WITHOUT EGG AND NUTS MENU



| LUNES                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                         | Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato<br><br>Lomo con ensalada / Pork with salad<br><br>Yogur, pan / fruit yogurt, bread                                                                    | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                  | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Carne picada con patata/ minced meat with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                        |
| 10                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                                                             | 13                                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                                 |
| Pasta sin huevo con jamón y queso / Pasta with cheese and jam<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread            | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread   | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Rosti con pisto / Potato rosti with ratatouille<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                                   | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread        | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                               |
| 17                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                                                             | 20                                                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                                 |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Calamares al ajillo con ensalada / garlic squid with salad<br><br>Gelatina, pan integral / fruit yogurt, bread                               | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Rosti con ensalada / Potato rosti with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                      | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread | Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread              | Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                       |
| 24                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                             | 27                                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                                 |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese spaghetti<br><br>Pollo al horno con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                              | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread         | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## NOVIEMBRE MENU SIN GLUTEN NI FRUTOS SECOS

## NOVEMBER WITHOUT NUTS AND GLUTEN FREE MENU



| LUNES                                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                           | JUEVES                                                                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                                                                                                                                                                               | 7                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                         | Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread                                | Garbanzos guisadas con verduras / Chickpeas stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread      | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Carne picada con patata/ minced meat with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread                                        |
| 10                                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                                          | 12                                                                                                                                                                                                                  | 13                                                                                                                                                                                                              | 14                                                                                                                                                                                                                        |
| Pasta sin gluten con jamón y queso / Gluten free pasta with cheese and jam<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread   | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread                                  | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread        | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread                               |
| 17                                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                                          | 19                                                                                                                                                                                                                  | 20                                                                                                                                                                                                              | 21                                                                                                                                                                                                                        |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Calamares al ajillo con ensalada / garlic squid with salad<br><br>Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread                                    | Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread        | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas en salsa con arroz / Meatballs in sauce with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread | Pasta sin gluten con tomate / Gluten free pasta with tomato<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread | Sopa de cocido sin gluten / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread                                      |
| 24                                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                                          | 26                                                                                                                                                                                                                  | 27                                                                                                                                                                                                              | 28                                                                                                                                                                                                                        |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice<br><br>Yogur, pan sin gluten / fruit yogurt, gluten free bread   | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread | Pasta sin gluten boloñesa / Gluten free pasta bolognese<br><br>Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread               | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread         | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan sin gluten / Fruit, milk, gluten free bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## NOVIEMBRE MENU SIN FRUTOS SECOS Y TOMATE NATURAL NOVEMBER WITHOUT NUTS AND NATURAL TOMATO



| LUNES                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                         | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Yogur, pan / fruit yogurt, bread                                              | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                  | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Carne picada con patata/ minced meat with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                        |
| 10                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                                                             | 13                                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                                 |
| Pasta con jamón y queso / Pasta with cheese and jam<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread                      | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread   | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                           | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread        | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                               |
| 17                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                                                             | 20                                                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                                 |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Rabas de calamar con ensalada / fried squid with salad<br><br>Gelatina, pan integral / fruit yogurt, bread                                   | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread        | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread               | Sopa de cocido / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                                 |
| 24                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                             | 27                                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                                 |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Pasta integral boloñesa / Bolognese spaghetti<br><br>Huevos villarroy con ensalada / Villaroy eggs with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                             | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread         | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

| LUNES                                                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                       | 5                                                                                                                                                                                                 | 6                                                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                               | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread                           | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                  | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Carne picada con patata/ minced meat with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                           |
| 10                                                                                                                                                                                            | 11                                                                                                                                                                                      | 12                                                                                                                                                                                                | 13                                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                    |
| Pasta con jamón / Pasta with jam<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                                         | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread   | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                                           | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                     | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                               |
| 17                                                                                                                                                                                            | 18                                                                                                                                                                                      | 19                                                                                                                                                                                                | 20                                                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                    |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Calamares al ajillo con ensalada / garlic squid with salad<br><br>Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                                  | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread        | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Sopa de cocido / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                                 |
| 24                                                                                                                                                                                            | 25                                                                                                                                                                                      | 26                                                                                                                                                                                                | 27                                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                    |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice<br><br>Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread | Pasta integral boloñesa / Bolognese spaghetti<br><br>Huevos cocidos con tomate / Boiled eggs with tomato<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                                  | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                      | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## NOVIEMBRE MENU SIN CARNE ROJA NOVEMBER WITHOUT RED MEAT

| LUNES                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                               | JUEVES                                                                                                                                                                                             | VIERNES                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                  | 7                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                         | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Yogur, pan / fruit yogurt, bread                                              | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                           | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Salchichas de pavo con patata/ Turkey sausages with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                        |
| 10                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                                                                      | 13                                                                                                                                                                                                 | 14                                                                                                                                                                                                 |
| Pasta con pavo y queso / Pasta with cheese and turkey<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread    | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread   | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                                    | Menestra de verduras con pavo/ Vegetable stew with turkey<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                 | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                               |
| 17                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                                                                      | 20                                                                                                                                                                                                 | 21                                                                                                                                                                                                 |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Rabas de calamar con ensalada / fried squid with salad<br><br>Gelatina, pan integral / fruit yogurt, bread                   | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread        | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas de pollo en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                         | Sopa de cocido / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                                 |
| 24                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                                                                 | 28                                                                                                                                                                                                 |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Pollo con arroz/ Chicken with rice<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato<br><br>Huevos villarroy con ensalada / Villarroy eggs with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                     | Guisantes rehogados con pavo / Sautéed peas with turkey<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                 | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## NOVIEMBRE MENU SIN SAL NI PROCESADOS NOVEMBER WITHOUT SALT MENU

| LUNES                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                              | JUEVES                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                      | 6                                                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                         | Pasta integral con verduras / Pasta with vegetables<br><br>Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad<br><br>Yogur, pan / fruit yogurt, bread                                         | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                          | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Carne picada con patata/ minced meat with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                        |
| 10                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                                                                     | 13                                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                                 |
| Pasta con jamón y queso / Pasta with cheese and jam<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread                      | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread   | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                                   | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread        | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                               |
| 17                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                                                                     | 20                                                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                                 |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Calamares al ajillo con ensalada / garlic squid with salad<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread                                  | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Tortilla francesa con ensalada / French omelet with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread         | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas caseras en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread | Pasta integral con verduras / Pasta with vegetables<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread         | Sopa de cocido / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                                 |
| 24                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                                     | 27                                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                                 |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Pasta integral con verduras / Pasta with vegetables<br><br>Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                   | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread         | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## NOVIEMBRE MENU SIN PRODUCTOS INTEGRALES NOVEMBER WITHOUT WHOLE PRODUCTS



| LUNES                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                                                 | 7                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                         | Pasta con tomate / Pasta with tomato<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Yogur, pan / fruit yogurt, bread                                                       | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                  | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Lasaña boloñesa / Bolognese lasagna<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread         | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                        |
| 10                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                                                             | 13                                                                                                                                                                                | 14                                                                                                                                                                                                 |
| Pasta con jamón y queso / Pasta with cheese and jam<br><br>Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread                      | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread   | Paella de pollo / Chicken paella<br><br>Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                           | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham<br><br>Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                               |
| 17                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                                                             | 20                                                                                                                                                                                | 21                                                                                                                                                                                                 |
| Arroz con tomate / Rice with tomato<br><br>Rabas de calamar con ensalada / fried squid with salad<br><br>Gelatina, pan integral / fruit yogurt, bread                                   | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread        | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey<br><br>Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread | Pasta con tomate / Pasta with tomato<br><br>Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                 | Sopa de cocido / Cocido soup<br><br>Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                                                 |
| 24                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                             | 27                                                                                                                                                                                | 28                                                                                                                                                                                                 |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice<br><br>Yogur, pan integral / fruit yogurt, bread | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Pasta boloñesa / Bolognese pasta<br><br>Huevos villarroy con ensalada / Villaroy eggs with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan integral / Fruit, milk, bread                                          | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam<br><br>Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread  | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



## NOVIEMBRE MENU SIN HUEVO, LECHE, PESCADO, FRUTOS SECOS NOVEMBER WITHOUT MILK, EGGS, FISH AND NUTS

| LUNES                                                                        | MARTES                                                                     | MIÉRCOLES                                                             | JUEVES                                                             | VIERNES                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 3                                                                            | 4                                                                          | 5                                                                     | 6                                                                  | 7                                                              |
|                                                                              | Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato                             | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables       | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic | Arroz 3 delicias / 3-delight rice                              |
|                                                                              | Lomo con ensalada / Pork with salad                                        | Salchichas de pavo con arroz / Turkey sausages with rice              | Carne picada con patata/ minced meat with potatoes                 | Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad         |
|                                                                              | Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread                                     | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread               | Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread           |
| 10                                                                           | 11                                                                         | 12                                                                    | 13                                                                 | 14                                                             |
| Pasta con jamón sin huevo / Pasta with jam                                   | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion       | Paella de pollo / Chicken paella                                      | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham           | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans                   |
| Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes                       | Lomo en salsa con patata / Pork in sauce with potatoes                     | Rosti con pisto / Potato rosti with ratatouille                       | Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes              | Lacón al limón con ensalada / Lemon pork with salad            |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                              | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                        |
| 17                                                                           | 18                                                                         | 19                                                                    | 20                                                                 | 21                                                             |
| Arroz con tomate / Rice with tomato                                          | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables            | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey          | Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato                     | Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup                         |
| Pollo al ajillo con ensalada / garlic chicken with salad                     | Rosti con ensalada / Potato rosti with salad                               | Albóndigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous | Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad          | Cocido completo / Chickpeas, meat and cabbage stew             |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                              | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                        |
| 24                                                                           | 25                                                                         | 26                                                                    | 27                                                                 | 28                                                             |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables | Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese spaghetti                        | Guisantes rehogados con jamón / Sautéed peas with jam              | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup |
| Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice                           | Lacón al limón con patata / Lemon pork with potatoes                       | Pollo al horno con ensalada / Baked chicken with salad                | Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad            | Lomo a la naranja con patata / Pork with orange and potatoes   |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                              | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                        |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA



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

| LUNES                                                                        | MARTES                                                                     | MIÉRCOLES                                                       | JUEVES                                                             | VIERNES                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                            | 4                                                                          | 5                                                               | 6                                                                  | 7                                                                |
|                                                                              | Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato                             | Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic | Arroz 3 delicias / 3-delight rice                                |
|                                                                              | Lomo con ensalada / Pork with salad                                        | Merluza al limón con arroz / Lemon hake with rice               | Carne picada con patata/ minced meat with potatoes                 | Pollo guisado con ensalada / Stewed chicken with salad           |
|                                                                              | Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread                                     | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                | Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread               | Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread             |
| 10                                                                           | 11                                                                         | 12                                                              | 13                                                                 | 14                                                               |
| Pasta con jamón sin huevo / Pasta with jam                                   | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion       | Paella de pollo / Chicken paella                                | Menestra de verduras con jamón / Vegetable stew with ham           | Arroz salteado con verduras / Rice sautéed with vegetables       |
| Pollo al chilindrón / Chilindron chicken with potatoes                       | Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes                 | Rosti con atún y ensalada / Potato rosti with tuna and salad    | Pavo al horno con patata / Roast turkey with potatoes              | Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad             |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                              | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                          |
| 17                                                                           | 18                                                                         | 19                                                              | 20                                                                 | 21                                                               |
| Arroz con tomate / Rice with tomato                                          | Patatas guisadas con verduras / Potatoes stewed with vegetables            | Coliflor rehogada con pavo / Cauliflower sautéed with turkey    | Pasta sin huevo con tomate / Pasta with tomato                     | Sopa de cocido sin huevo / Cocido soup                           |
| Pollo al ajillo con ensalada / garlic chicken with salad                     | Rosti con ensalada / Potato rosti with salad                               | Albóndigas en salsa con arroz / Meatballs in sauce with rice    | Muslitos de pollo con ensalada / Baked chicken with salad          | Cocido sin garbanzos / meat and cabbage stew                     |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                              | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                          |
| 24                                                                           | 25                                                                         | 26                                                              | 27                                                                 | 28                                                               |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables | Pasta sin huevo boloñesa / Bolognese spaghetti                  | Brócoli rehogado con jamón / Sautéed broccoli with jam             | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup   |
| Estofado de ternera con arroz/ Beef stew with rice                           | Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes                     | Pollo al horno con ensalada / Baked chicken with salad          | Pavo en salsa con ensalada / Turkey in sauce with salad            | Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                              | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                          |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

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

| LUNES                                                                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                                                                                                             | VIERNES                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                                  | 4                                                                                                                                                                                       | 5                                                                                                                                                                                | 6                                                                                                                                                                                                  | 7                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                    | Pasta integral con verduras / Pasta with vegetables<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread                     | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con arroz / Lemos hake with rice<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic<br><br>Albóndigas veganas con patata/ vegan meatballs with potatoes<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread | Arroz 3 delicias / 3-delight rice<br><br>Seitán salteado con ensalada / Sautéed seitan with salad<br><br>Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread                         |
| 10                                                                                                                                                                                                 | 11                                                                                                                                                                                      | 12                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                 | 14                                                                                                                                                                                    |
| Pasta con verduras / Pasta with jam<br><br>Tofu con pimientos y patata / Tofu with potatoes and pepper<br><br>Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                                      | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion<br><br>Salmón en salsa con patata / Salmon in sauce with potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread   | Paella de verduras / Vegetables paella<br><br>Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with ratatouille<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                    | Menestra de verduras / Vegetable stew<br><br>Salchichas veganas con patata / Vegan sausages with potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                           | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans<br><br>Bacalao al limón con ensalada / Lemon cod with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                               |
| 17                                                                                                                                                                                                 | 18                                                                                                                                                                                      | 19                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                 | 21                                                                                                                                                                                    |
| Arroz con verduras / Rice with vegetables<br><br>Calamares al ajillo con ensalada / garlic squid with salad<br><br>Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                                 | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables<br><br>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread        | Coliflor rehogada / Cauliflower sautéed<br><br>Albóndigas veganas con cous cous/ vegan meatballs with cous cous<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread          | Pasta integral con verduras / Pasta with vegetables<br><br>Tofu especiado con ensalada / Tofu with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                            | Sopa de cocido / Cocido soup<br><br>Cocido Completo sin carne / Chickpeas and Cabbage Stew<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                             |
| 24                                                                                                                                                                                                 | 25                                                                                                                                                                                      | 26                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                 | 28                                                                                                                                                                                    |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic<br><br>Salchichas veganas con arroz / Vegan sausages with rice<br><br>Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables<br><br>Merluza al limón con patata / Lemon hake with potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread | Pasta integral con verduras / Pasta with vegetables<br><br>Huevos cocidos con ensalada / Boiled eggs with tomato<br><br>Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread         | Guisantes rehogados / Sautéed peas<br><br>Tofu especiado con ensalada / Tofu with salad<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                                             | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup<br><br>Salmón a la naranja con patata / Salmon with orange and potatoes<br><br>Fruta de temporada y pan / Fruit, bread |

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



# ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARREÑA

## NOVIEMBRE MENU VEGANO

| LUNES                                                                                     | MARTES                                                                     | MIÉRCOLES                                                             | JUEVES                                                             | VIERNES                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                         | 4                                                                          | 5                                                                     | 6                                                                  | 7                                                              |
|                                                                                           | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato                              | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables       | Brócoli rehogado con ajo y pimentón / Sautéed broccoli with garlic | Arroz 3 delicias / 3-delight rice                              |
|                                                                                           | Rosti con ensalada / Potato rosti with salad                               | Tofu al limón con arroz / Lemon tofu with rice                        | Albóndigas veganas con patata/ vegan meatballs with potatoes       | Seitán salteado con ensalada / Sautéed seitan with salad       |
|                                                                                           | Yogur de soja, pan / soy yogurt, bread                                     | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread               | Fruta de temporada, leche y pan / Fruit, milk, bread           |
| 10                                                                                        | 11                                                                         | 12                                                                    | 13                                                                 | 14                                                             |
| Pasta con tomate / Pasta with tomato                                                      | Judías verdes rehogadas con cebolla / Green beans sautéed with onion       | Paella de verduras / Vegetables paella                                | Menestra de verdura / Vegetable stew                               | Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans                   |
| Tofu con pimientos y patata / Tofu with potatoes and pepper                               | Hamburguesa vegana con patata / Vegan burger with potatoes                 | Tofu con pisto / Tofu with ratatouille                                | Salchichas veganas con patata / Vegan sausages with potatoes       | Arroz con verduras al limón / Lemon rice with vegetables       |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                                           | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                        |
| 17                                                                                        | 18                                                                         | 19                                                                    | 20                                                                 | 21                                                             |
| Arroz con tomate / Rice with tomato                                                       | Lentejas guisadas con verduras / Lentils stewed with vegetables            | Coliflor rehogada / Cauliflower sautéed                               | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato                      | Sopa de cocido / Cocido soup                                   |
| Seitán al ajillo con ensalada / garlic seitan with salad                                  | Rosti con ensalada / Potato rosti with salad                               | Albóndigas veganas con con cous cous / Vegan meatballs with cous cous | Tofu especiado con ensalada / Tofu with salad                      | Cocido Completo sin carne / Chickpeas and Cabbage Stew         |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                                           | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                        |
| 24                                                                                        | 25                                                                         | 26                                                                    | 27                                                                 | 28                                                             |
| Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón / Green beans sautéed with garlic              | Judías blancas estofadas con verduras / White beans stewed with vegetables | Pasta integral con tomate / Pasta with tomato                         | Guisantes rehogados / Sautéed peas                                 | Crema de verduras de temporada / Seasonal vegetable cream soup |
| Salchichas veganas con arroz / Vegan sausages with rice                                   | Hamburguesa vegana con patata / Vegan burger with potatoes                 | Seitán con tomate / Seitan with tomato                                | Tofu especiado con ensalada / Tofu with salad                      | Tacos de legumbre con patata / Legume tacos with potatoes      |
| Yogur de soja, pan integral / soy yogurt, bread                                           | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                                    | Fruta de temporada y pan integral / Fruit, bread                      | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                            | Fruta de temporada y pan / Fruit, bread                        |
| ARTESANIA GASTRONOMICA ALCARRENA S.L. Avda. Montes de Oca, 19. Nave 24. S.S. de los Reyes |                                                                            |                                                                       |                                                                    |                                                                |