

Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
- Ensalada con atún - Filete de pollo - Fruta	- Guisantes con jamón - Empanadillas al horno - Fruta	- Ensalada al gusto - Merluza a la plancha - Fruta	- Calabacín a la plancha - Lacón asado - Fruta	- Sopa de lluvia - Calamar a la plancha - Fruta y leche
10	11	12	13	14
- Acelgas con patatas - Tortilla al gusto - Fruta	- Pasta salteada - Gallo a la plancha - Fruta	- Guisantes salteados - Calamares - Fruta	- Pasta con tomate - Lenguado a la plancha - Fruta	- Ensalada al gusto - Pavo con ensalada - Fruta
17	18	19	20	21
- Consomé - Filete pollo con ensalada - Fruta	- Verdura rehogada - Lomo a la plancha - Fruta	- Arroz con tomate - Pescado a la plancha - Fruta	- Ensalada de tomate - Lasaña boloñesa - Fruta	- Ensalada mixta - Emperador a la plancha - Fruta
24	25	26	27	28
- Ensalada completa - Filete de ternera - Fruta	- Espinacas salteadas - Croquetas caseras - Fruta	- Sopa de picadillo - Gallo rebozado - Fruta	- Ensalada gusto - Tortilla de patata - Fruta	NO LECTIVO



productos
ecológicos



Avda. Montes de Oca, 19 Nave 24 - 28703 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tel.: 91 659 22 70 - Fax: 91 653 81 35 www.cutasa.com



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
Lentejas con puerro y zanahoria Lentils stew with vegetables	Macarrones con pavo y tomate Macaroni in tomato sauce with turkey	Judías verdes rehogadas Sautéed green beans	Garbanzos con arroz y verdura Chickpeas stew with rice	Sopa de verdura Vegetable soup
Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad	Merluza en salsa con ensalada Baked hake in sauce with salad	Jamoncitos de pollo con patatas panadera Roasted chicken with potatoes	Filete de fletán empanado con ensalada Breaded halibut with salad	Albóndigas en salsa con patatas Meatballs in sauce with potatoes
Yogur, pan Yoghurt, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread
Kcal 724 Prot. 33 Lip. 34 H.C. 73	Kcal 740 Prot. 31 Lip. 28 H.C. 92	Kcal 687 Prot. 31 Lip. 29 H.C. 76	Kcal 800 Prot. 34 Lip. 31 H.C. 96	Kcal 779 Prot. 28 Lip. 36 H.C. 85
10	11	12	13	14
Arroz tres delicias Three delights rice	Brócoli salteado con jamón Sautéed broccoli with ham	Sopa de cocido con fideos Stewed soup	Puré de zanahoria Carrot puree	Espirales a la carbonara Pasta in carbonara sauce
Dados de rape con ensalada Battered monkfish dices with salad	Filetes rusos con patatas dado Burger in sauce with potatoes	Cocido con garbanzos, ternera, chorizo y repollo Chickpeas, meat and vegetables stew	Ragout de pavo con patatas Turkey meat stew with potatoes	Bacalao rebozado con ensalada Battered cod with salad
Yogur, pan Yoghurt, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread
Kcal 528 Prot. 27 Lip. 17 H.C. 67	Kcal 791 Prot. 29 Lip. 40 H.C. 78	Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	Kcal 812 Prot. 36 Lip. 32 H.C. 96	Kcal 764 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 97
17	18	19	20	21
Espaguetis a la boloñesa Spaguetti Bolognese	Lentejas guisadas Lentils stew	Puré de calabacín ecológico Organic courgette puree	Arroz con verduras Rice with vegetables	Judías blancas estofadas con verduras Stewed pinto beans with vegetables
Filete de limanda con ensalada Baked limanda with salad	Tortilla de espinacas con pavo y ensalada Spinach omelette with turkey	Estofado de ternera en salsa con cous cous Veal stew with cous cous	Ventresca de merluza al horno con tomate Baked hake belly in tomato sauce	Cinta de lomo con ensalada mixta Grilled pork loin with salad
Yogur, pan Yoghurt, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread
Kcal 660 Prot. 34 Lip. 25 H.C. 75	Kcal 730 Prot. 30 Lip. 31 H.C. 83	Kcal 832 Prot. 34 Lip. 30 H.C. 106	Kcal 590 Prot. 24 Lip. 17 H.C. 86	Kcal 803 Prot. 30 Lip. 38 H.C. 85
24	25	26	27	28
Caracolas con atún Pasta shells with tuna	Judías pintas estofadas Stewed pinto beans	Crema de verduras Vegetables cream	Sopa de cocido con fideos Stewed soup	NO LECTIVO
Merluza a la romana con ensalada Battered hake with salad	Huevos rellenos con ensalada Stuffed eggs with salad	Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes	Cocido con garbanzos, ternera, chorizo y repollo Chickpeas, meat and vegetables stew	
Yogur, pan Yoghurt, bread	Manzana y leche ecológicas, pan Organic apple and milk, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread	Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread	
Kcal 839 Prot. 37 Lip. 38 H.C. 87	Kcal 671 Prot. 27 Lip. 24 H.C. 85	Kcal 858 Prot. 29 Lip. 36 H.C. 104	Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	

Leyenda : Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Apostamos por una vida sana



Reconoce nuestros productos ecológicos.

