

Para cenar este mes

RECOMENDAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Arroz blanco Emperador plancha Fruta y Lácteo	Sopa de lluvia Filete de pollo Fruta y Lácteo	Berenjenas al Horno Croquetas Fruta y Lácteo	Acelgas Rehogadas Bonito Encebollado Fruta y Lácteo	NO LECTIVO
10	11	12	13	14
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
17	18	19	20	21
NO LECTIVO	Ensalada Tropical Varitas de Merluza Fruta y Lácteo	Calabacines al Horno Salchichas Fruta y Lácteo	Espaguetis con atún Ensalada Fruta y Lácteo	Crema de Zanahorias Lenguado Plancha Fruta y Lácteo
24	25	26	27	28
Sopa verdura Filete ternera Fruta y Lácteo	Ensalada mixta Lomo plancha Fruta y Lácteo	Pasta con tomate Merluza Fruta y Lácteo	Guisantes con Jamón Tortilla Fruta y Lácteo	Sopa fideos Gallo rebozado Fruta y Lácteo



TEMPRANALES



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña

ALIMENTANDO EL PRESENTE
DE TU FUTURO

AVDA. MONTES DE OCA
Nº 19. NAVE 24
S.S. DE LOS REYES, MADRID

www.cutasa.com

TEMPRANALES/ ABRIL 2017

Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / L: Lípidos / H: Hidratos de Carbono

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3					4					5					6					7				
Calabacín rebozado / Battered courgette					Paella mixta / Fish and meat paella/					Puré de verdura / Vegetables Puree					Lentejas con arroz / Lentils stew with rice					FESTIVO				
Lomo al ajillo con puré de patata / Grilled Pork Loin with garlic and Potato puree					Filete de merluza romana con ensalada / Breaded Hake with salad					Escalope de ternera con patatas / Breaded veal fillet with chips					Huevos villaroy con tomate / Villaroy eggs in tomato sauce									
Yogurt de fruta/ Fruit yoghurt					Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread					Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread					Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.						
712	26	42	58		761	34	29	91		881	27	41	99		742	31	22	105						
10					11					12					13					14				
FESTIVO					FESTIVO					FESTIVO					FESTIVO					FESTIVO				
17					18					19					20					21				
FESTIVO					Crema de zanahoria / Carrot cream					Ramitos de coliflor / Battererd cauliflower					Judías blancas con chorizo / Beans stew with chorizo					Sopa de pescado / Fish Soup				
					Sajonia al horno con Patatas / Baked Sajonia with chips					Tacos de atún con pisto / Tuna stew with ratatouille					Tortilla de patata con ensalada / Potato omelette with salad					Filete de pollo empanado con ensalada / Breaded chicken breast with salad				
					Yogurt de fruta/ Fruit yoghurt					Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread					Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread					Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread				
					Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
					694	21	27	92		789	26	39	83		783	51	25	88		670	25	19	99	
24					25					26					27					28				
Lentejas con verduras / Lentils stew with vegetables					Arroz con tomate / Rice in tomato sauce					Puré de calabacín / Courgette puree					Espaguetis con chorizo y tomate / Spaghetti in tomato sauce with chorizo					Judías verdes con jamón / Green beans with ham				
Tortilla de atún con ensalada / Tuna omelette with salad					Medallón de merluza con ensalada / Battered hake with salad					Albóndigas jardinera con cous-cous / Meatballs stew with cous cous					Bacalao al horno con verduras / Baked cod with vegetables					Ragout de pavo Con verduras / Turkey stew with vegetables				
Yogurt de fruta/ Fruit yoghurt					Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread					Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread					Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread					Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
695	30	27	83		682	27	23	92		734	26	28	95		810	29	42	80		698	33	20	97	