

Para cenar este mes

# RECOMENDAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>9</b> Verdura rehogada Croquetas Fruta y leche	<b>10</b> Ensalada tomate Calamares plancha Fruta y leche	<b>11</b> Pasta con tomate Filete plancha Fruta y leche	<b>12</b> Sopa de Lluvia Lenguado al horno Fruta y leche	<b>13</b> Ensalada mixta Empanadillas atún Fruta y leche
<b>16</b> Arroz con tomate Filete pollo plancha Fruta y leche	<b>17</b> Acelgas con Patatas Filete de gallo Fruta y leche	<b>18</b> Guisantes con jamón Lomo plancha Fruta y leche	<b>19</b> Ensalada mixta Calamares Rebozados Fruta y leche	<b>20</b>
<b>23</b> Pasta Pescado Plancha Fruta y leche	<b>24</b> Pisto Chuleta cerdo Fruta y leche	<b>25</b> Ensalada Filete ternera Fruta y leche	<b>26</b> Crema de Puerros Pescado rebozado Fruta y leche	<b>27</b> Ensalada Salchichas con tomate Fruta y leche
<b>30</b> Ensalada al Gusto Filete ruso con tomate Fruta y leche	<b>31</b> Sopa de picadillo Emperador plancha Fruta y leche			



TEMPRANALES



ALIMENTANDO EL PRESENTE  
DE TU FUTURO

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

[www.cutasa.com](http://www.cutasa.com)

# TEMPRANALES/ ENERO 2017

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

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
9				10				11				12				13			
Espaguetis con tomate / Spagetti in tomato sauce				Lentejas con verdura / Stewed Lentils with Potato and Carrot				Paella de pollo / Chicken Paella				Puré de puerro / Leek pure				Sopa de Cocido / Stew Soup			
Merluza Romana con Ensalada / Battered Hake with Mixed Salad				Tortilla de patata con Ensalada / Potato Omelete with Salad				Abadejo con verduras asadas / Baked cod with vegetables				Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken with fried potatoes				Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew			
Melocoton en almibar/ Peaches in sirup				Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread			
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>
746	27	39	72	730	30	27	91	652	32	21	84	738	36	22	99	670	25	19	99
16				17				18				19				20			
Coliflor rebozada / Battered cauliflower				Macarrones carbonara / Macarroni in carbonara sauce				Alubias blancas con verduras / Beans stew with vegetables				Crema de verdura / Vegetables cream				<b>FESTIVO</b>			
Tortilla de atún con ensalada / Tuna Omelete with salad				Salchichas ave al horno Con Ensalada / Turkey Sausages in sauce with Salad				Bacalao con tomate y ensalada / Baked cod in tomato sauce with salad				Ragout de pavo con cous cous / Turkey ragout with cous cous							
Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt				Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread				Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread							
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>				
637	20	25	82	762	34	26	99	682	27	23	93	693	27	24	92				
23				24				25				26				27			
Lentejas guisadas con verdura / Lentils Stew with Vegetables				Fideua de pollo / Chicken fideua				Judías con Arroz / Stewed beans with rice				Puré de verduras / vegetables puree				Sopa de picadillo / Egg, chicken and ham soup			
Cinta de lomo al ajillo con ensalada / Grilled Garlic Pork Loin with Salad				Merluza horno con ensalada de lechuga y zanahoria / Baked hake with salad				Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad				Albondigas con patata / Meatballs with potatoes				Limanda empanada con ensalada / Breaded sole with salad			
Yogur De Frutas/ 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			
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>
726	32	38	64	785	37	28	97	663	21	28	81	634	25	30	66	573	25	23	66
30				31															
Arroz a la cubana / Rice in tomato sauce				Judías verdes con tomate / Sauted green beans in toamto sauce															
Pescadilla romana con Ensalada de zanahoria / Battered hake with carrot salad				Lomo plancha al ajillo con patatas / Grilled pork loin with potatoes															
Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt				Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread															
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>												
758	29	24	106	670	25	19	99												