

PARA CENAR ESTE MES, RECOMENDAMOS...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	· Ensalada de tomate · Albóndigas con patatas · Fruta y leche	· Sopa de lluvia · Lenguado al horno · Fruta y leche	· Pasta con tomate · Filete a la plancha · Fruta y leche	· Ensalada mixta · Empanadillas de atún · Fruta y leche
14	15	16	17	18
· Arroz con tomate · Filete de pollo a la plancha · Fruta y leche	· Acelgas con patatas · Croquetas de jamón · Fruta y leche	· Guisantes con jamón · Tortilla de atún · Fruta y leche	· Ensalada mixta · Calamares rebozados · Fruta y leche	· Consomé · Huevos rellenos · Fruta y leche
21	22	23	24	25
	· Pisto · Chuleta de cerdo · Fruta y leche	· Ensalada · Filete de ternera · Fruta y leche	· Crema de puerros · Pescado rebozado · Fruta y leche	· Ensalada · Filete de pollo · Fruta y leche
28	29	30	31	
· Ensalada al gusto · Filete ruso con tomate · Fruta y leche	· Sopa de picadillo · Emperador a la plancha · Fruta y leche	· Acelga con patatas · Salchichas de ave · Fruta y leche	· Verdura rehogada · Croquetas · Fruta y leche	

Alimentando el presente de tu futuro



productos ecológicos



Utilizamos aceite de oliva virgen extra ecológico para la elaboración de todos nuestros platos y ensaladas, así como leche 100% ecológica servida como postre.

Artesanía
Gastronómica
Alcarreña

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

C.E.I.P. TEMPRANALES / ENERO

APOSTAMOS POR UNA VIDA SANA



Reconoce nuestros productos ecológicos.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	<p>Arroz con tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Merluza a la romana con ensalada Battered hake with mixed salad</p> <p>Melocotón en almíbar Peaches in syrup</p> <p>Kcal 730 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 91</p>	<p>Puré de calabacín Courgette puree</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 652 Prot. 32 Lip. 21 H.C. 84</p>	<p>Lentejas estofadas Stewed lentils with vegetables</p> <p>Abadejo con pisto Baked cod with ratatouille</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 738 Prot. 36 Lip. 22 H.C. 99</p>	<p>Sopa de cocido Stewed soup</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99</p>
14	15	16	17	18
<p>Patatas con costillas Potato stew with ribs</p> <p>Tortilla de atún con ensalada Tuna omelette with salad</p> <p>Yogur de fruta Fruit yoghurt</p> <p>kcal 637 Prot. 20 Lip. 25 H.C. 82</p>	<p>Arroz tres delicias Three delights rice</p> <p>Salchichas de ave al horno con ensalada Turkey sausages in sauce with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 762 Prot. 34 Lip. 26 H.C. 99</p>	<p>Alubias blancas estofadas Stewed beans with vegetables</p> <p>Bacalao con tomate y ensalada Baked cod with tomato sauce and salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 682 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 93</p>	<p>Crema de verduras Vegetables cream</p> <p>Pollo en salsa con patatas Chicken stew with french fries</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 693 Prot. 27 Lip. 24 H.C. 92</p>	<p>Macarrones a la carbonara Macaroni in carbonara sauce</p> <p>Ventresca de merluza con ensalada Battered hake belly with lettuce and carrot</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 583 Prot. 31 Lip. 13 H.C. 85</p>
21	22	23	24	25
FESTIVO	<p>Fideuá mixta Fish and meat fideua</p> <p>Salmon en salsa de naranja con ensalada de lechuga y zanahoria Baked salmon with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 785 Prot. 37 Lip. 28 H.C. 97</p>	<p>Garbanzos con arroz Stewed chickpeas with rice</p> <p>Tortilla de jamón york con lechuga y aceitunas Ham omelette with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 663 Prot. 21 Lip. 28 H.C. 81</p>	<p>Judías verdes con tomate Stewed green beans in tomato sauce</p> <p>Albóndigas con patatas dado Meatballs with potatoes</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 634 Prot. 25 Lip. 30 H.C. 66</p>	<p>Sopa de estrellas Egg, chicken and ham soup</p> <p>Limanda empanada con ensalada mixta Breaded limanda with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 573 Prot. 25 Lip. 23 H.C. 66</p>
28	29	30	31	
<p>Espaguetis con carne Spaghetti in bolognese sauce</p> <p>Pescadilla a la romana con lechuga y maíz Battered hake with lettuce and corn</p> <p>Yogur de fruta Fruit yoghurt</p> <p>kcal 758 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 106</p>	<p>Sopa de cocido Stewed soup</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 660 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 98</p>	<p>Calabacín rebozado Battered courgette</p> <p>Ragout de pavo con cous cous Turkey meat stew with cous cous</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 741 Prot. 28 Lip. 24 H.C. 104</p>	<p>Patatas guisadas con pollo Potato stew with chicken</p> <p>Huevos villaroy con pisto Villaroy eggs with ratatouille</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 746 Prot. 27 Lip. 39 H.C. 72</p>	