

Para cenar este mes
RECOMENDAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de Calabacín San Jacobo Fruta y Lácteo	2 Ensalada variada Lenguado Fruta y Lácteo
5 Pisto Canelones Fruta y Lácteo	6 Puré Verdura Filete plancha Fruta y Lácteo	7 Ensalada espinacas Tortilla de york Fruta y Lácteo	8 Ensalada Mixta Pollo al Horno Fruta y Lácteo	9 Sopa de Fideos Lenguado plancha Fruta y Lácteo
12 Salmorejo Tortilla de patata Fruta y Lácteo	13 Ensalada de pasta Empanadillas de atún Fruta y Lácteo	14 Ensalada al Gusto Pollo plancha Fruta y Lácteo	15 Arroz Tres Delicias Merluza Plancha Fruta y Lácteo	16 Ensalada Filete plancha Fruta y Lácteo
19 Arroz tres delicias Tortilla de Jamón Fruta y Lácteo	20 Ensalada variada Lenguado Fruta y Lácteo	21 Gazpacho Filete de Pollo Fruta y Lácteo	22 Ensalada Mixta Salchichas Fruta y Lácteo	



TEMPRANALES



ALIMENTANDO EL PRESENTE
DE TU FUTURO

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

www.cutasa.com

TEMPRANALES/ JUNIO 2017

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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
															1					2				
															Macarrones con tomate y carne / Macaronni with meat in tomato sauce					Judías verdes con patata / Sauted green beans with potatoes				
															Ventresca merluza con lechuga y zanahoria / Hake fillet with lettuce and corn					Salchichas frescas de pollo con ensalada / Baked chicken sausajes with salad				
															Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread					Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread				
															Kcal. 728 Prot. 30 Lip 23 H.C. 100					Kcal. 714 Prot. 27 Lip 26 H.C. 93				
5					6					7					8					9				
Caracolas con tomate / Pasta shells in tomato sauce					Alubias blancas estofadas / Beans stew					Ensalada de arroz / Rice salad					Patatas Guisadas / Potato stew					Puré de verdura / Vegetables puree				
Fte. Merluza albardada con ensalada mixta / Breaded hake with salad					Tortilla de patata con lechuga y tomate / Potato omelette with lettuce and tomato					Escalopines de lomo con ensalada / Grilled pork loin with salad					Bacalao asado con verduras / Baked Cod with vegetables					Ragout ternera con patatas / Veal stew with potatoes				
Helado/ Ice cream					Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread					Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread					Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread					Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread				
Kcal. 595 Prot. 27 Lip 15 H.C. 87					Kcal. 721 Prot. 28 Lip 27 H.C. 91					Kcal. 877 Prot. 32 Lip 44 H.C. 89					Kcal. 609 Prot. 24 Lip 19 H.C. 85					Kcal. 826 Prot. 27 Lip 36 H.C. 99				
12					13					14					15					16				
Espirales en ensalada / Pasta salad					Judías verdes con tomate / Green beans stew in tomato sauce					Ensalada campera / Mediterranean salad					Crema de verdura con picatostes / Vegetables cream with croutons					Garbanzos estofados /Stew chickpeas with vegetables				
Hamburguesa de merluza con ensalada / Grilled hake burger with salad					Filete de pollo empanado con patatas / Baked chicken breast with potatoes					Tortilla de pavo y ensalada / Turkey omelette with salad					Pavo guisado con patatas / Turkey stew in sauce with potatoes					Bacalao con toamte / Battered cod in tomato sauce				
Helado/ Ice cream					Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread					Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread					Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread					Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread				
Kcal. 657 Prot. 28 Lip 23 H.C. 84					Kcal. 828 Prot. 31 Lip 39 H.C. 89					Kcal. 710 Prot. 24 Lip 32 H.C. 83					Kcal. 779 Prot. 37 Lip 25 H.C. 102					Kcal. 601 Prot. 32 Lip 15 H.C. 84				
19					20					21					22									
Coliflor rebozada / Battered cauliflower					Macarrones a la napolitana / Macaronni in tomato sauce with ham					Lentejas estofadas / Lentils stew					Entremeses variados / Hors d'oeuvres									
Lacón horno con puré de patata / Baked smoke ham with potatoes puree					Tortilla atún con ensalada / Tuna omelette with salad					Merluza romana con ensalada / Battered hake with salad					Perrito caliente con cebolla crujiente									
Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread					Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread					Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread					Batido y postre especial / Milkshake and special dessert									
Kcal. 700 Prot. 26 Lip 35 H.C. 71					Kcal. 725 Prot. 25 Lip 26 H.C. 97					Kcal. 820 Prot. 33 Lip 32 H.C. 86					Kcal. 923 Prot. 49 Lip 31 H.C. 103									