

Para cenar este mes

RECOMENDAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Ensalada variada Fte. pavo adobado Fruta y Lácteo
4 Pisto Calamares rebozados Fruta y Lácteo	5 Puré Verdura Filete plancha Fruta y Lácteo	6 Ensalada espinacas Tortilla de york Fruta y Lácteo	7 Ensalada Mixta Pollo al Horno Fruta y Lácteo	8 Sopa de Fideos Lenguado plancha Fruta y Lácteo
11 Salmorejo Tortilla de patata Fruta y Lácteo	12 Ensalada de pasta Empanadillas de atún Fruta y Lácteo	13 Ensalada al Gusto Pollo plancha Fruta y Lácteo	14 Arroz Tres Delicias Merluza Plancha Fruta y Lácteo	15 Ensalada Filete plancha Fruta y Lácteo
18 Arroz tres delicias Tortilla de Jamón Fruta y Lácteo	19 Ensalada variada Fte. De gallo Fruta y Lácteo	20 Gazpacho Filete de Pollo Fruta y Lácteo	21 Ensalada Mixta Salchichas Fruta y Lácteo	22 Crema de Calabacín San Jacobo plancha Fruta y Lácteo

NUESTROS 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.



APOSTAMOS POR UNA VIDA SANA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>RECONOCE NUESTROS PRODUCTOS ECOLÓGICOS</p> 				<p>1</p> <p>Fideua mixta / Fish and meat Fideua</p> <p>Ventresca merluza con lechuga y zanahoria / Hake fillet with lettuce and corn</p> <p>Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>728</td> <td>30</td> <td>23</td> <td>100</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	728	30	23	100																																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
728	30	23	100																																									
<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas / Beans stew</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y tomate / Potato omelette with lettuce and tomato</p> <p>Helado/ Ice cream</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>595</td> <td>27</td> <td>15</td> <td>87</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	595	27	15	87	<p>5</p> <p>Caracolas con tomate / Pasta shells in tomato sauce</p> <p>Fte. Merluza albardada con ensalada mixta / Breaded hake with salad</p> <p>Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>721</td> <td>28</td> <td>27</td> <td>91</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	721	28	27	91	<p>6</p> <p>Ensalada de garbanzos / Chickpeas salad</p> <p>Escalopines de lomo con ensalada / Grilled pork loin with salad</p> <p>Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>877</td> <td>32</td> <td>44</td> <td>89</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	877	32	44	89	<p>7</p> <p>Patatas Guisadas / Potato stew</p> <p>Bacalao asado con verduras / Baked Cod with vegetables</p> <p>Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>609</td> <td>24</td> <td>19</td> <td>85</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	609	24	19	85	<p>8</p> <p>Puré de calabaza / Pumpkin puree</p> <p>Hamburguesa con patatas / Grilled burger with potatoes</p> <p>Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>826</td> <td>27</td> <td>36</td> <td>99</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	826	27	36	99
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
595	27	15	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
721	28	27	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
877	32	44	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
609	24	19	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
826	27	36	99																																									
<p>11</p> <p>DIA COMUNIDAD DE CANTABRIA Cocido montañés</p> <p>Rabas de calamar con ensalada</p> <p>Quesada pasiega</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>695</td> <td>30</td> <td>27</td> <td>83</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	695	30	27	83	<p>12</p> <p>DIA COMUNIDAD DE MURCIA Arroz caldero</p> <p>Bacalao con pisto murciano</p> <p>Naranjas con miel</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>734</td> <td>26</td> <td>28</td> <td>95</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	734	26	28	95	<p>13</p> <p>DIA COMUNIDAD DE LA RIOJA Caparrones con verduras</p> <p>Chuleta a la riojana</p> <p>Rosquillas riojana</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>682</td> <td>27</td> <td>23</td> <td>92</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	682	27	23	92	<p>14</p> <p>DIA COMUNIDAD DE MADRID Sopa de cocido</p> <p>Pollo en pepitoria</p> <p>Leche frita</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>810</td> <td>29</td> <td>42</td> <td>80</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	810	29	42	80	<p>15</p> <p>DIA COMUNIDAD DE ANDALUCIA Papas en amarillo</p> <p>Falmenquines con ensalada</p> <p>Torta de aceite</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>698</td> <td>33</td> <td>20</td> <td>97</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	698	33	20	97
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
695	30	27	83																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
734	26	28	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
682	27	23	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
810	29	42	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
698	33	20	97																																									
<p>18</p> <p>Coliflor rebozada / Battered cauliflower</p> <p>Pavo guisado con patatas / Turkey stew in sauce with potatoes</p> <p>Helado/ Ice cream</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>700</td> <td>26</td> <td>35</td> <td>71</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	700	26	35	71	<p>19</p> <p>Lentejas ecologicas estofadas / Lentils stew</p> <p>Tortilla atún con ensalada / Tuna with salad</p> <p>Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>725</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>97</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	725	25	26	97	<p>20</p> <p>Fideua de pollo / Chicken fideua</p> <p>Abadejo romana con ensalada / Battered cod with salad</p> <p>Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>820</td> <td>33</td> <td>32</td> <td>86</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	820	33	32	86	<p>21</p> <p>Pure de puerros / Leek puree</p> <p>Albondigas en salsa con cous cous / Meatballs in sauce with cous cous</p> <p>Fruta, Leche y pan / Fruit, Milk and bread</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>717</td> <td>40</td> <td>25</td> <td>83</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	717	40	25	83	<p>22</p> <p>Entremeses variados / Hors d'oeuvres</p> <p>Hamburguesa completa / Full burger</p> <p>Batido y postre especial / Milkshake and special dessert</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal.</td> <td>Prot.</td> <td>Lip</td> <td>H.C.</td> </tr> <tr> <td>896</td> <td>49</td> <td>31</td> <td>104</td> </tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	896	49	31	104
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
700	26	35	71																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
725	25	26	97																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
820	33	32	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
717	40	25	83																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
896	49	31	104																																									

Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / L: Lípidos / H: Hidratos de Carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos)