

Para cenar este mes  
**RECOMENDAMOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b> Arroz con tomate Boquerones Fritos Fruta	<b>2</b> Acelgas Rehogadas Tortilla de pavo Fruta	<b>3</b> Puré de verdura Cinta de Lomo Fruta y cuajada
<b>6</b> Arroz tres delicias Lenguado plancha Fruta	<b>7</b> Pisto Salchichas con puré patata Fruta	<b>8</b> Sopa de Estrellas Empanadillas Fruta	<b>9</b> Ensalada variada Tortilla al gusto Fruta	<b>10</b> Alcachofas con Jamón Filete de pollo Fruta
<b>13</b> Ensalada Mixta Alitas de Pollo Fruta	<b>14</b> Sopa de Verdura Lomo asado Fruta	<b>15</b> Pasta con tomate Varitas de Pescado Fruta	<b>16</b> Guisantes con Jamón Tortilla de queso Fruta	<b>17</b> NO LECTIVO
<b>20</b> NO LECTIVO	<b>21</b> Ensalada Filete ternera Fruta	<b>22</b> Arroz con tomate Calamares rebozados Fruta	<b>23</b> Consomé Huevos rellenos de atún Fruta y leche	<b>24</b> Ensalada Salchichas con tomate Fruta
<b>27</b> Pisto Cinta de lomo Fruta	<b>28</b> Sopa de Lluvia Lenguado al Horno Fruta	<b>29</b> Ensalada Filete ternera Fruta	<b>30</b> Ensalada al Gusto Filete ruso con tomate Fruta	<b>31</b> Pasta al ajillo Gallo a la plancha Fruta



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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7					8					9					10				
Puré de calabacín / courgette puree					Paella pollo / Chicken paella					Garbanzos guisados / Chickpeas stew					Buñuelos de coliflor / Battered cauliflower					Judías blancas estofadas / Stewed Beans				
Albóndigas jardinera con patata / Meatballs in sauce with vegetables and potato					Tortilla patata con ensalada / Potato Omelette with salad					Bacalao horno con cebolla y pimiento / Baked Cod with baked vegetables					Lacón asado con patatas panadera / Baked Smoked ham with baked potatoes					Merluza al limon con ensalada / Baked hake in lemon sauce with salad				
Flan, pan / Custard, bread					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>	
613	26	27	66		695	27	28	85		601	32	15	84		654	27	31	67		619	31	17	86	
13					14					15					16					17				
Lentejas Guisadas con chorizo / Lentils Stew with "chorizo"					Judías verdes salteadas / Sauted green beans					Macarrones carbonara / Macaroni carbonara					Patatas guisadas con calamares / Squid potato stew					FIESTA				
Tortilla de atún con ensalada / Tuna omelette with salad					Dados de magro con cous cous / Pork ragout stew with cous cous					Ventresca de merluza con ensalada / Baked belly hake with salad					Filete Pollo con ensalada / Grilled chicken breast with salad									
Yogur de fruta , pan / fruit yoghurt, 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>						
647	30	30	64		931	36	49	88		757	32	26	98		646	27	23	83						
20					21					22					23					24				
FIESTA					Tallarines con tomate y york / Spagetti with ham in tomato sauce					Crema de espinacas / Spinach cream					Judías pintas con arroz / Pinto beans with rice					Sopa de picadillo / Egg and ham soup				
					Abadejo en salsa con ensalada / Baked cod with salad					Ragout de pavo con patata dado / Turkey stew with potatoes					Ftee. de pescadilla con ensalada / Baked hake with salad					Lomo de sajonia con ensalada / Grilled sajonia ham with salad				
					Yogur de fruta , pan / fruit yoghurt, 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>	
					658	30	21	87		776	37	32	85		682	32	18	99		670	25	19	99	
27					28					29					30					31				
Lentejas con patata y zanahoria / Lentils stew with vegetables					Crema de calabaza / Pumpkin Cream					Fideuá de pollo / Chicken fideua					Patatas con costillas / Potato stew with cuttles					Brócoli rebozado / Battered brocoly				
Merluza al horno con pisto / Baked hake with ratatouille					Ternera Estofada con verdura y patata / Veal stew with vegetables and potato					Dados de cazón en salsa / Baked dogfish in sauce					Huevos con bechamel / Boiled eggs with bechamel					Pollo en salsa con arroz / Chicken stew with rice				
Yogur de fruta , pan / fruit yoghurt, bread					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>	
536	34	14	69		779	26	33	95		794	37	29	97		640	21	25	83		646	30	23	81	