

Para cenar este mes

RECOMENDAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Acelgas Rehogadas Tortilla de pavo Fruta	2 Puré de verdura Cinta de Lomo Fruta y cuajada
5 Arroz tres delicias Lenguado plancha Fruta	6 Pisto Salchichas con puré patata Fruta	7 Sopa de Estrellas Empanadillas Fruta	8 Ensalada variada Tortilla al gusto Fruta	9 Alcachofas con Jamón Filete de pollo Fruta
12 Ensalada Mixta Alitas de Pollo Fruta	13 Sopa de Verdura Tortilla de york Fruta	14 Pasta con tomate Varitas de Pescado Fruta	15 Guisantes con Jamón Lomo asado Fruta	16 Sopa de Lluvia Lenguado al Horno Fruta
19 Arroz blanco Huevo frito Fruta	20 Ensalada Filete ternera Fruta	21 Pasta con tomate Calamares Rebozados Fruta	22 Pisto Cinta de lomo Fruta	23
26	27	28	29	30

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>Sopa de Cocido / Stew Soup</p> <p>Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 670 Prot. 25 Lip 19 H.C. 99</p>				<p>2</p> <p>Arroz con verduras / Rice with vegetables</p> <p>Limanda empanada con ensalada / Breaded limanda with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 692 Prot. 21 Lip 27 H.C. 92</p>			
<p>5</p> <p>Sopa de picadillo / Egg and ham soup</p> <p>Albóndigas en salsa con verduras / Meatballs in sauce with vegetables</p> <p>Flan, pan / Custard, bread</p> <p>Kcal. 613 Prot. 26 Lip 27 H.C. 66</p>					<p>6</p> <p>Garbanzos guisados / Chickpeas stew</p> <p>Bacalao horno con cebolla y pimiento / Baked Cod with baked vegetables</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 601 Prot. 32 Lip 15 H.C. 84</p>				<p>7</p> <p>Paella pollo / Chicken paella</p> <p>Tortilla atún con ensalada / Tuna Omelette with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 695 Prot. 27 Lip 28 H.C. 85</p>				<p>8</p> <p>Buñuelos de coliflor / Battered cauliflower</p> <p>Lomo al ajillo c/ patatas / Grilled pork garlic loin with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 654 Prot. 27 Lip 31 H.C. 67</p>				<p>9</p> <p>Judías blancas estofadas / Stewed Beans</p> <p>Merluza al limon con ensalada / Baked hake in lemon sauce</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 619 Prot. 31 Lip 17 H.C. 86</p>			
<p>12</p> <p>Macarrones ecologicos carbonara / Ecologic macaroni carbonara</p> <p>Ventresca de merluza con ensalada / Baked belly hake with salad</p> <p>yogur fruta / Fruit yogurt</p> <p>Kcal. 757 Prot. 32 Lip 26 H.C. 98</p>					<p>13</p> <p>Sopa de estrellitas / Stars soup</p> <p>Fte de pollo con verdura asada / Grilled chicken breast with vegetables</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 707 Prot. 27 Lip 20 H.C. 105</p>				<p>14</p> <p>Judías verdes salteadas / Sauted green beans</p> <p>Dados de magro con cous cous / Pork ragout stew with cous cous</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 931 Prot. 36 Lip 49 H.C. 88</p>				<p>15</p> <p>Lentejas Guisadas con chorizo / Lentils Stew with "chorizo"</p> <p>Bacalao con tomate / Baked cod in tomato sauce</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 647 Prot. 30 Lip 30 H.C. 64</p>				<p>16</p> <p>Patatas guisadas con calamares / Squid potato stew</p> <p>Huevos con bechamel y ensalada / Boiled eggs with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 646 Prot. 27 Lip 23 H.C. 83</p>			
<p>19</p> <p>Calabacin rebozado / Battered courgette</p> <p>Ragout de pavo con patata dado / Turkey stew with potatoes</p> <p>yogur fruta / Fruit yogurt</p> <p>Kcal. 776 Prot. 37 Lip 32 H.C. 85</p>					<p>20</p> <p>Judías pintas con arroz / Pinto beans with rice</p> <p>Fte. de pescadilla con ensalada / Baked hake with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 682 Prot. 32 Lip 18 H.C. 99</p>				<p>21</p> <p>Crema de espinacas / Spinach cream</p> <p>Ftes Rusos en salsa con patatas / Burguers in sauce with potatoes</p> <p>Manzana ecologica, leche, pan / Ecologic apple, milk, bread</p> <p>Kcal. 646 Prot. 30 Lip 23 H.C. 81</p>				<p>22</p> <p>Fideua pollo / Chicken fideua</p> <p>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelette with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 625 Prot. 20 Lip 24 H.C. 83</p>							
<p>26</p>					<p>27</p>				<p>28</p>				<p>29</p>				<p>30</p>			

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