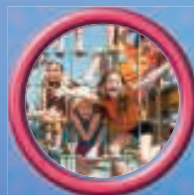


Para cenar este mes

RECOMENDAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		2 Espinacas con Bechamel Croquetas de Jamón Fruta y Lácteo	3 Sopa de Estrellas Tortilla francesa Fruta y Lácteo	4 Arroz con tomate Filete de gallo con ensalada Fruta y Lácteo
7 Ensalada tomate Empanadillas de jamón y queso Fruta y Lácteo	8 Arroz salteado Emperador plancha Fruta y Lácteo	9 Ensalada Mixta Filete ternera plancha Fruta y Lácteo	10 Crema calabaza boqueros fritos Fruta y Lácteo	11 Pisto pollo plancha Fruta y cuajada
14 Ensalada mixta Hamburguesa plancha Fruta y Lácteo	15 Puré de verdura Merluza con tomate Fruta y Lácteo	16 Ensalada Tortilla de Patata Fruta y Lácteo	17 Berenjenas Rebozadas Salmón al Horno Fruta y Lácteo	18 Arroz con tomate Filete de ternera Fruta y Lácteo
21 Ensalada Huevos rellenos con Atún Fruta y Lácteo	22 Pasta Palometa con Tomate Fruta y Lácteo	23 Arroz 3 delicias Croquetas Fruta y Lácteo	24 Ensalada Mixta Calamares Fruta y Lácteo	25 Champiñón con jamón Alitas de Pollo Fruta y Lácteo
28 Crema Zanahoria Gallo romana Fruta y Lácteo	29 Ensalada mixta Filete de ternera Fruta y Lácteo	30 Guisantes con york Empanadillas de atún al horno Fruta y Lácteo		



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

TEMPRANALES/ NOVIEMBRE 2016

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		2	3	4
		Paella mediterránea / Meat and Fish Paella	Judías verdes rehogadas con bacon / Green beans sauted with bacon	Crema de verdura / Vegetables Cream
		Tronquito de merluza y ensalada / Baked hake with salad	Hamburguesa con patatas / Grilled burger with chips	Lomo a la riojana / Baked loin with pepper in tomato sauce
		Yogur De Frutas / Fruit Yoghurt	Fruta y Leche / Fruit and Milk	Fruta y Leche / Fruit and Milk
		Kcal. 661 Prot. 28 Lip 25 H.C. 80	Kcal. 636 Prot. 27 Lip 21 H.C. 84	Kcal. 665 Prot. 34 Lip 18 H.C. 91
7	8	9	10	11
Coditos contomate / pasrta shells in tomato sauce	Potaje de Garbanzos / Chickpeas Stew	Crema de calabacín / Courgette cream	Patatas marinera / Potato Stew with fish and squid	Arroz tres delicias / Three delights fried rice /
Huevos Villeroy con ensalada de lechuga / Villeroy eggs with salad	Pollo empanado con ensalada / Breaded chicken with salad	Merluza madrileña con ensalada / Breaded Hake with Salad	Magro guisado con verduras / Pork meat stew with vegetable	Perca horno con pisto / Baked perch with ratatouille
Yogur De Frutas/ Fruit Yoghurt	Fruta y Leche / Fruit and Milk	Fruta y Leche / Fruit and Milk	Fruta y Leche / Fruit and Milk	Fruta y Leche / Fruit and Milk
Kcal. 809 Prot. 37 Lip 29 H.C. 100	Kcal. 758 Prot. 29 Lip 24 H.C. 106	Kcal. 575 Prot. 31 Lip 14 H.C. 82	Kcal. 664 Prot. 24 Lip 37 H.C. 61	Kcal. 625 Prot. 20 Lip 24 H.C. 83
14	15	16	17	18
Judías asturiana / Beans Stew with Spanish Sausage	Pasta carbonara / Pasta in carbonara sauce	Patatas Guisadas con chorizo / Potato Stew with chorizo	Lentejas caseras / Lentils stew	Crema de puerros / Leek cream
Tortilla de patata con ensalada / Potato omelette with Salad	Salchichas pavo al horno con ensalada / Baked turkey sausajes with salad	Hamburguesa pescado con ensalada / Grilled fish burger with salad	Lacon con patata panadera / Baked ham with baked potatoes	Filete de merluza al eneldo y ensalada / Baked hake with salad
Yogur De Frutas/ Fruit Yoghurt	Fruta y Leche / Fruit and Milk	Fruta y Leche / Fruit and Milk	Fruta y Leche / Fruit and Milk	Fruta y Leche / Fruit and Milk
Kcal. 621 Prot. 33 Lip 23 H.C. 71	Kcal. 583 Prot. 26 Lip 22 H.C. 71	Kcal. 650 Prot. 27 Lip 23 H.C. 84	Kcal. 673 Prot. 32 Lip 22 H.C. 88	Kcal. 583 Prot. 25 Lip 13 H.C. 93
21	22	23	24	25
Macarrones Española / Macarroni in tomato sauce with Sausage	Crama de zanahoria y calabaza / Carrot and pumpkin cream	Ramitos de Coliflor a la Romana / Battered Cauliflower	Lentejas hortelana / Lentils Stew	Arroz a la cubana / Rice in tomato sauce
Fte.De platija Menier con ensalada / Sole "meuniere" with salad	Pollo asado con ensalada / Chicken stew with salad	Albondigas con Patatas / Meatballs with potatoes	Tortilla con ensalada lechuga-zanahoria / Potato omelette with salad	Buñuelos de Bacalao con ensalada / Battered cod with salad
Yogur De Frutas/ Fruit Yoghurt	Fruta y Leche / Fruit and Milk	Meatballs with chips	Fruta y Leche/ Fruit and Milk	Fruta y Leche/ Fruit and Milk
Kcal. 627 Prot. 30 Lip 23 H.C. 76	Kcal. 670 Prot. 25 Lip 19 H.C. 99	Kcal. 754 Prot. 31 Lip 36 H.C. 79	Kcal. 722 Prot. 28 Lip 28 H.C. 91	Kcal. 681 Prot. 27 Lip 26 H.C. 85
28	29	30		
Lasaña / Lasagna	Garbanzos guisados / Chickpeas stew	Patatas guisadas con pollo / Potato stew with chicken		
Tortilla de jamon con ensalada / Ham omelette with salad	Merluza con ensalada / Baked hake with salad	Rabas de calamar con ensalada / Breaded squid with salad		
Yogur De Frutas/ Fruit Yoghurt	Fruta y Leche / Fruit and Milk	Fruta y Leche / Fruit and Milk		
Kcal. 785 Prot. 33 Lip 23 H.C. 112	Kcal. 794 Prot. 37 Lip 29 H.C. 97	Kcal. 742 Prot. 27 Lip 31 H.C. 88		