

Para cenar este mes
RECOMENDAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			2 Espinacas con Bechamel Tortilla francesa Fruta y Lácteo	3 J. Verdes Filete de pollo Fruta y Lácteo
6 Ensalada tomate Empanadillas de jamón y queso Fruta y Lácteo	7 Arroz salteado Emperador plancha Fruta y Lácteo	8 Ensalada Mixta Filete ternera plancha Fruta y Lácteo	9 Crema calabaza Boquerones fritos Fruta y Lácteo	10 Pisto Pollo plancha Fruta y cuajada
13 Pasta con tomate Tortilla de espinacas Fruta y Lácteo	14 Sopa de fideos Hamburguesa plancha Fruta y Lácteo	15 Ensalada Tortilla de Patata Fruta y Lácteo	16 Verdura salteada Salmón al Horno Fruta y Lácteo	17 Verdura salteada Salmón al Horno Fruta y Lácteo
20 Ensalada Huevos rellenos con Atún Fruta y Lácteo	21 Pasta Palometa con Tomate Fruta y Lácteo	22 Arroz con tomate Croquetas Fruta y Lácteo	23 Ensalada Mixta Calamares Fruta y Lácteo	24 Champiñón con jamón Alitas de Pollo Fruta y Lácteo
27 Ensalada mixta Gallo romana Fruta y Lácteo	28 Crema Zanahoria Hamburguesas Fruta y Lácteo	29 Sopa de Estrellas Tortilla de atún Fruta y Lácteo	30 Guisantes con york Croquetas de Jamón 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 2017

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			2	3
			Macarrones carbonara / Macaroni in carbonara sauce	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce
			Lomo asado con ensalada / Roast pork loin with salad	Bacalao asado con Verduras / Baked cod with onion, pepper tomato
			Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
			Kcal. 874 Prot. 28 Lip 41 H.C. 97	Kcal. 647 Prot. 35 Lip 20 H.C. 82
6	7	8	9	10
Espaguetis con carne / Spaghetti in tomato sauce with meat	Puré coliflor y calabacín / Cauliflower and courgette puree	Potaje de Garbanzos Castellano / Chickpeas Stew	Sopa de picadillo / Soup with ham and egg	Arroz con Verduras / Rice with Vegetables
Fte de caballa en salsa verde / Baked mackerel in green sauce	Escalopines de lomo al ajillo con patatas / Grilled garlic pork loin with potatoes	Fte de Merluza al Horno con ensalada / Baked Hake supreme with Salad	Dados de Magro con champiñón / Pork meat stew with mushrooms	Tortilla de york con ensalada / Ham omelette with salad
Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
Kcal. 718 Prot. 35 Lip 28 H.C. 81	Kcal. 694 Prot. 28 Lip 24 H.C. 93	Kcal. 637 Prot. 32 Lip 19 H.C. 85	Kcal. 574 Prot. 34 Lip 22 H.C. 59	Kcal. 687 Prot. 21 Lip 29 H.C. 86
13	14	15	16	17
Lentejas hortelana / Lentils Stew	Judías verdes rehogadas / Sauted green beans	Patatas guisadas marinera / potato stew with fish and squid	Judías asturiana / Beans Stew with Spanish Sausage	Crema de puerros / Leek cream
Lacón con ensalada mixta / Baked ham with mixed salad	Limanda rebozada con ensalada / Baked limanda with salad	Filete de pollo a la plancha verduras / Grilled chicken breast with vegetables	Huevos cocidos con salsa de tomate / Boiled eggs in tomato sauce	Dados merluza salsa verde / Hake fish dices in green sauce
Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
Kcal. 627 Prot. 34 Lip 27 H.C. 62	Kcal. 670 Prot. 26 Lip 32 H.C. 70	Kcal. 645 Prot. 26 Lip 23 H.C. 83	Kcal. 583 Prot. 25 Lip 16 H.C. 86	Kcal. 498 Prot. 23 Lip 12 H.C. 74
20	21	22	23	24
Macarrones con pavo / Macarroni in tomato sauce with turkey	Crema de zanahoria / Carrot cream	Sopa de Cocido / Stew Soup	Ramitos de Coliflor a la Romana / Battered Cauliflower	Judías blancas guisadas / Beans stew
Fte. De limanda Menier con ensalada / Limanda "meuniere" with salad	Pollo en pepitoria con Patatas / Chicken stew with chips	Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew	Bacalao rebozado con Ensalada / Battered Hake with Salad	Tortilla de patata con ensalada / Potato omelette with salad
Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
Kcal. 547 Prot. 29 Lip 15 H.C. 75	Kcal. 754 Prot. 31 Lip 36 H.C. 79	Kcal. 670 Prot. 25 Lip 19 H.C. 99	Kcal. 812 Prot. 27 Lip 36 H.C. 94	Kcal. 681 Prot. 27 Lip 26 H.C. 85
27	28	29	30	
Lentejas estofadas / Stewed lentils	Fideuá de pollo / Chicken fideua	Puré de verduras / Vegetables puree	Espaguetis boloñesa / Spagetti in bolognese sauce	
Escalopines lomo cerdo al ajillo con ensalada / Grilled garlic pork loin with salad	Merluza a la romana con ensalada / Breded hake with salad	Escalope de pollo con ensalada / Grilled chicken breast with salad	Rabas de calamar con ensalada / Fried squid with salad	
Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	
Kcal. 848 Prot. 34 Lip 48 H.C. 70	Kcal. 794 Prot. 37 Lip 29 H.C. 97	Kcal. 745 Prot. 27 Lip 31 H.C. 88	Kcal. 826 Prot. 35 Lip 32 H.C. 100	

Utilizamos aceite de oliva virgen extra ecológico para la elaboración de todos nuestros platos y ensaladas