

PARA CENAR ESTE MES, RECOMENDAMOS...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
· Ensalada de tomate · Empanadillas de jamón y queso · Fruta y lácteo	· Arroz salteado · Emperador a la plancha · Fruta y lácteo	· Ensalada mixta · Filete de ternera a la plancha · Fruta y lácteo	· Crema de calabaza · Boquerones fritos · Fruta y lácteo	· Pisto · Pollo a la plancha · Fruta y cuajada
12	13	14	15	16
· Pasta con tomate · Tortilla de espinacas · Fruta y lácteo	· Sopa de fideos · Hamburguesa a la plancha · Fruta y lácteo	· Ensalada · Tortilla de patata · Fruta y lácteo	· Verdura salteada · Salmón al horno · Fruta y lácteo	· Berenjenas rebozadas · Filete de ternera · Fruta y lácteo
19	20	21	22	23
· Ensalada · Huevos rellenos con atún · Fruta y lácteo	· Pasta · Palometa con tomate · Fruta y lácteo	· Ensalada mixta · Calamares · Fruta y lácteo	· Arroz con tomate · Croquetas · Fruta y lácteo	· Champiñón con jamón · Alitas de pollo · Fruta y lácteo
26	27	28	29	30
· Ensalada mixta · Gallo a la romana · Fruta y lácteo	· Crema de zanahoria · Hamburguesas · Fruta y lácteo	· Sopa de estrellas · Tortilla de atún · Fruta y lácteo	· Guisantes con york · Croquetas de jamón · Fruta y lácteo	· Arroz salteado · Tortilla francesa · Fruta y lácteo

Alimentando el presente de tu futuro



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.

Artesanía
Gastronómica
Alcarreña

Avda. Montes de Oca, 19
Nave 24 - 28703
San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tel.: 91 659 22 70 - Fax: 91 653 81 35
www.cutasa.com

C.E.I.P. TEMPRANALES / NOVIEMBRE

APOSTAMOS POR UNA VIDA SANA



Reconoce nuestros productos ecológicos.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
Espaguetis con carne Spaghetti in tomato sauce with meat	Puré de coliflor y calabacín Cauliflower and courgette puree	Lentejas ecológicas a la hortelana Ecological lentils stew	Menestra de verdura con tomate Vegetable stew with tomato sauce	Arroz con pollo Rice with chicken
Tortilla de atún con ensalada Tuna omelette with salad	Escalopines de lomo al ajillo con patatas Grilled garlic pork loin with potatoes	Filete de bacalao al horno con ensalada Baked cod supreme with salad	Hamburguesa a la plancha con lechuga y tomate Grilled burger with lettuce and tomato	Fletán empanado con ensalada Breaded halibut 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 610 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 67	Kcal 665 Prot. 28 Lip. 19 H.C. 95	Kcal 575 Prot. 31 Lip. 14 H.C. 82	Kcal 894 Prot. 37 Lip. 39 H.C. 101	Kcal 679 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 70
12	13	14	15	16
Potaje de garbanzos castellano Chickpeas stew	Judías verdes rehogadas con patatas Green beans with boiled potatoes	Patatas guisadas a la marinera Potato stew with fish and squid	Judías a la 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 con verduras Grilled chicken breast with vegetables	Huevos villaroy con lechuga y maíz Villaroy eggs with salad	Dados de merluza en 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 689 Prot. 35 Lip. 32 H.C. 65	Kcal 735 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 95	Kcal 650 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 84	Kcal 566 Prot. 24 Lip. 15 H.C. 84	Kcal 602 Prot. 24 Lip. 20 H.C. 83
19	20	21	22	23
Macarrones con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey	Sopa de cocido Stewed soup	Ramitos de coliflor a la romana Battered cauliflower	Crema de zanahoria Carrot cream	Judías blancas guisadas Beans stew
Filete de limanda Menier con ensalada Limanda "Meuniere" with salad	Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew	Bacalao rebozado con ensalada Battered cod with salad	Pollo en pepitoria con patatas Chicken stew with french fries	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 710 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 86	Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	Kcal 812 Prot. 27 Lip. 36 H.C. 94	Kcal 754 Prot. 31 Lip. 36 H.C. 79	Kcal 728 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 93
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas Stewed lentils	Fideuá Fideua	Puré de verduras Vegetables puree	Espaguetis boloñesa Spaghetti in bolognese sauce	Calabacín rebozado Battered courgette
Escalopines de lomo de cerdo al ajillo con ensalada Grilled garlic pork loin with salad	Merluza a la romana con ensalada Battered hake with salad	Escalope de pollo con patatas Grilled chicken breast with potatoes	Rabas de calamar con ensalada Fried squid with salad	Estofado de ternera con patatas Veal stew with potatoes
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread	Manzana ecológica y leche, pan Ecological apple 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 763 Prot. 34 Lip. 41 H.C. 66	Kcal 853 Prot. 37 Lip. 33 H.C. 102	Kcal 858 Prot. 29 Lip. 36 H.C. 104	Kcal 826 Prot. 35 Lip. 32 H.C. 100	Kcal 772 Prot. 25 Lip. 44 H.C. 71