

Para cenar este mes  
**RECOMENDAMOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Sopa jardinera J. York y queso Fruta y leche	Ensalada Tomate Lasaña Fruta y leche	Sopa lluvia Croquetas pollo Fruta y leche	Ensalada al Gusto / Fritura pescado / Fruta y leche	Acelgas con patatas Filete ternera Fruta y leche
10	11	12	13	14
Sopa de fideo Lenguado con ensalada Fruta y leche	Pasta con Tomate Fiambre Fruta y leche	FIESTA	Ensalada Empanadillas al horno Fruta y leche	Sopa de fideos Pescado horno Fruta y leche
17	18	19	20	21
Consomé Merluza con Ensalada Fruta y leche	Arroz blanco Huevos fritos con tomate Fruta y leche	Verdura salteada Tortilla de york Fruta y leche	Sopa de estrellas Gallo Plancha Fruta y leche	Arroz con tomate Filete de pollo Fruta y leche
24	25	26	27	28
Ensalada mixta Albóndigas de pescado Fruta y leche	Sopa de Verdura Filete de lomo Fruta y leche	Sopa lluvia Sepia plancha Fruta y leche	Hamburguesa con arroz pilaf Fruta y leche	Crema Verduras Empanadillas de atún Fruta y leche



AVDA. MONTES DE OCA  
 Nº 19. NAVE 24  
 S.S. DE LOS REYES, MADRID  
[www.cutasa.com](http://www.cutasa.com)

# TEMPRANALES/ OCTUBRE 2016

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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3					4					5					6					7				
Lentejas con chorizo / Stew lentils with chorizo					Pasta con tomate / Pasta in tomato sauce					Arroz a la cubana / Rice in Tomato Sauce					Pure de verdura / Vegetables stew					Judías pintas estofadas / Pinto Beans stew				
Tilapia horno con ensalada / Baked tilapia belly with salad					Escalope de pollo con Ensalada / Breaded chicken breast with Salad					Hamburguesa de pescado / Fish burger with Salad					Lacon con ensalada / Baked smoked ham with salad					Tortilla con ensalada / Omelette with salad				
Gelatina de frutas, pan / Fruit jelly, 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				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
814	34	33	95		799	27	33	99		713	36	25	88		505	23	21	56		705	27	26	90	
10					11					12					13					14				
Sopa de fideos / Noodles soup					Macarrones Italiana / Macaroni in tomato sauce with Sausage					FESTIVO					Puré de perros / Leek Puree					Judías pintas estofadas / Stewed pinto beans				
Fte. merluza con ensalada / Baked hake with salad					Cinta de lomo con puré de manzana / Grilled Pork Loin with apple puree										Ternera guisada con patata dado / Braised Veal with Potatoes					Limanda romana con Ensalada / Battered limanda 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				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.							Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
606	22	18	89		866	32	44	87							635	25	26	76		773	32	32	90	
17					18					19					20					21				
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce					Lentejas Hortelana / Lentils Stew with Vegetables					Coliflor Rebozada / Battered Cauliflower					Patatas riojana / Stewed potatoes with sausage					Sopa de Cocido / Stew Soup				
Huevos villaroy con ensalada / Villeroy eggs with salad					Nuggets de pescado con Ensalada / Fish nuggets and Salad					Albóndigas con patatas / Meatballs in sauce with potatoes					Tronquito merluza horno con ensalada / Baked Hake with salad					Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew				
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				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
835	31	39	91		603	22	16	94		699	24	29	85		735	26	28	95		775	36	30	91	
24					25					26					27					28				
Lasaña boloñesa / Bolognese lasagna					Arroz tres delicias / Fried Rice three delight					Crema de verdura / Vegetables cream					Espaguetis Gratinados con queso / Gratinated Spagetti with chesse					Judías blancas estofadas / Stew beans with vegetables				
Sajonia plancha con ensalada / Grilled smoked ham with salad					Bacalao rebozado con ensalada mixta / Battered cod with mixed salad					Pollo al chilindrón con patata panadera / chiliindron Chicken with baked potato					Filete abadejo al horno con cebolla / Baked cod with coked onion					Tortilla de york y Ensalada Mixta / Ham Omelette with salad				
Natillas, 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				
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
754	26	35	84		775	36	30	91		625	23	31	65		649	26	24	83		670	25	19	99	