

Para cenar este mes
RECOMENDAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Sopa jardinera (Vegetable soup) / J. York y queso (Ham and chesse) / Fruta y leche (Fruit and milk)	3 Ensalada Tomate (Tomato salad) / Lasaña (Lasagna) / Fruta y leche (Fruit and milk)	4 Sopa lluvia (stew soup) / croquetas pollo (Chicken coquettes) / Fruta y leche (Fruit and milk)	5 Ensalada al Gusto (Compleat salad) / Fritura pescado (fried fish) / Fruta y leche (Fruit and milk)	6 Acelgas con Patatas (Saute chard) / Filete ternera (Grilled veal fillet) / Fruta y leche (Fruit and milk)
9 Guisantes con jamon (Sauted pies with ham) / Lomo plancha (grilled pork loin) / Fruta y leche (Fruit and milk)	10 Pasta con Tomate (Pasta in tomato sauce) / Lenguado con ensalada (Grilled sole with salad) / Fruta y leche (Fruit and milk)	11 Sopa de fideos (Noodede soup) / Tortilla de york (Ham omelette) / Fruta y leche (Fruit and milk)	12 13 FIESTA / BANK HOLIDAY	
16 Consomé (consomr) / Merluza con Ensalada (Baked hake with salad) / Fruta y leche (Fruit and milk)	17 Arroz blanco (stew rice) / Huevos fritos con tomate (Fried eggs) / Fruta y leche (Fruit and milk)	18 Verdura salteada (Suate vegetables) / Tortilla de york (Ham omelette) / Fruta y leche (Fruit and milk)	19 Pure verdura (Vegetables puree) / Gallo Plancha (Grillred sole) / Fruta y leche (Fruit and milk)	20 Arroz con tomate (Rice in tomato sauce) / filete de pollo (Grilled chicken breast) / Fruta y leche (Fruit and milk)
23 Ensalada mixta (Mixed salad) / Albóndigas de pescado (Fish meatballs) / Fruta y leche (Fruit and milk)	24 Espinacas con pasas (Sauted spinach) / Solomillo cerdo plancha (Grilled pork loin) / Fruta y leche (Fruit and milk)	25 Sopa lluvia (Stew soup) / Calamar plancha (grilled squid) / Fruta y leche (Fruit and milk)	26 Hamburguesa con arroz pilaf (Grilled burger with pilaf rice) / Fruta y leche (Fruit and milk)	27 Crema calabacin(Courgette cream) / Empanadillas de atún (Tuna patties) / Fruta y leche (Fruit and milk)
30 Ensalada de pollo (Chicken salad) / merluza al horno (Baked Hake) / Fruta y leche (Fruit and milk)	31 Pasta con Tomate (Pasta in toamto sauce) / Salchichas pollo (Chicken sausajes) / Fruta y leche (Fruit and milk)			



TEMPRANALES

**Artesanía
Gastronómica
Acarreña**

**ALIMENTANDO EL PRESENTE
DE TU FUTURO**

AVDA. MONTES DE OCA
Nº 19. NAVE 24
S.S. DE LOS REYES, MADRID

www.cutasa.com

TEMPRANALES/ OCTUBRE 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					4					5					6				
Paella / Meat and fish Paella					Crema calabacín / Courgette Puree					Judias blancas guisadas / Stew pinto beans with vegetables					Sopa de picadillo / Egg and ham Stew Soup					Lasaña boloñesa / Bolognese lasagna				
Bacalao romana con ensalada / Battered cod with salad					Hamburguesa ternera con patata / Grilled veal burger with baked potatoes					Tortilla de patata con pisto/ Potato omelette with pisto					Lacón conlechuga,maiz y aceituna / Baked smoked ham with salad					Fte de merluza en salsa verde con guisantes / Hake in Green Sauce with peas				
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.	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		700	20	21	107		705	27	26	90	
9					10					11					12					13				
Espaguetis con salsa de tomate / Spagetti in Tomato Sauce					Crema de zanahoria / Carrot cream					Lentejas con patata y zanahoria / Stew lentils with vegetables					FIESTA					FIESTA				
Tortilla De pavo con lechuga y zanahoria / Turkey Omelette with Salad					Escalope pollo con Patata frita / Battered chicken with chips					Ventresca Merluza horno lechuga / Baked Hake belly with salad														
Gelatina de frutas /Fruit jelly					Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread					Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.											
606	22	18	89		866	32	44	87		773	32	32	90											
16					17					18					19					20				
Macarrones con chorizo / Macaroni in tomato sauce with chorizo					Sopa de Cocido / Stew Soup					Arroz con verduras y magro / Rice with vegetables and pork meat					Judías verdes salteadas con jamón / Sautéed Green Beans with ham					Lentejas estofadas con verdura / Stewed lentils				
Lomo asado con puré de manzana / Pork loin fried with apple puree					Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew					Fte. Palometa con lechuga y maiz / Baked ray's bream with salad					Estofado de pavo con cous cous / Turkey stew with cous cous					Pescadilla romana con lechuga y apio / Battered hake 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.	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		670	25	19	99		699	24	29	85		735	26	28	95		775	36	30	91	
23					24					25					26					27				
Arroz con verduras / Rice with vegetables					Judias blancas estofadas/ Stew pinto beans with vegetables					Coliflor Rebozada / Battered Cauliflower					Patatas guisadas con chorizo / Stewed potatoes with chorizo					Garbanzos estofados / Chickpeas stew				
Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria / Turkey Sausage with Salad					Limanda romana con Ensalada Mixta / Battered limanda and Salad					Tortilla de york con maiz/ Ham omelette with corn					Tronquito merluza horno con lechuga y maiz / Baked Hake with salad					Lomo sajonia horno con ensalada mixta / Baked sajonia loin with mixed 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, leche (lacteo) pan (gluten) / 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		677	26	20	99	
30					31																			
Lentejas con chorizo / Lentils stew with chorizo					Crema de puerro / Leak puree																			
Tortilla de patata con lechuga y maiz / Potato omelette with salad					Salmón al horno con patata / Baked salmon with potatoes																			
Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread					Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread																			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																
647	30	30	64		773	32	32	90																