

PARA CENAR ESTE MES, RECOMENDAMOS...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				· Sopa de verdura · Croquetas caseras · Fruta
4	5	6	7	8
· Ensalada con atún · Filete de pollo · Fruta	· Guisantes con jamón · Empanadillas · Fruta	· Ensalada al gusto · Merluza a la plancha · Fruta	· Calabacín a la plancha · Lacón asado · Fruta	· Sopa de lluvia · Calamar a la plancha · Fruta y leche
11	12	13	14	15
· Acelgas con patatas · Tortilla al gusto · Fruta	· Pasta salteada · Gallo a la plancha · Fruta	· Guisantes salteados · Calamares · Fruta	· Pasta con tomate · Lenguado a la plancha · Fruta	· Ensalada al gusto · Pavo con ensalada · Fruta
18	19	20	21	22
· Consomé · Filete de pollo con ensalada · Fruta	· Verdura rehogada · Lomo a la plancha · Fruta	· Arroz con tomate · Pescado a la plancha · Fruta	· Ensalada con tomate · Lasaña boloñesa · Fruta	· Ensalada mixta · Emperador a la plancha · Fruta
25	26	27	28	
· Ensalada completa · Filete de ternera · Fruta	· Espinacas salteadas · Croquetas caseras · Fruta	· Sopa de picadillo · Gallo rebozado · Fruta	· Ensalada al gusto · Tortilla de patata · Fruta	

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.



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. BACHILLER ALONSO LÓPEZ / FEBRERO

APOSTAMOS POR UNA VIDA SANA



Reconoce nuestros productos ecológicos.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Leyenda: Kcal: Kilocalorías (Energía)
Prot.: Proteínas
Lip.: Lípidos
H.C.: Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

1

Judías blancas ecológicas estofadas
Stewed organic beans with vegetables

Tacos de bonito con tomate
Tuna in tomato sauce

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 689 | Prot. 38 | Lip. 22 | H.C. 85

8

Sopa de verdura
Vegetable soup

Albóndigas en salsa con patatas
Meatballs in sauce with potatoes

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 755 | Prot. 27 | Lip. 34 | H.C. 85

4

Lentejas con puerro y zanahoria
Lentils stew with vegetables

Tortilla de patata con ensalada
Potato omelette with salad

Yogur, pan
Yoghurt, bread

Kcal 647 | Prot. 30 | Lip. 27 | H.C. 71

5

Macarrones con pavo y tomate
Macaroni in tomato sauce with turkey

Salmon en salsa con ensalada
Salmon in sauce with salad

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 789 | Prot. 29 | Lip. 29 | H.C. 102

6

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans

Jamonicitos de pollo con patatas panadera
Roasted chicken with potatoes

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 598 | Prot. 28 | Lip. 21 | H.C. 74

7

Garbanzos con arroz y verdura
Chickpeas stew with rice

Filete de fletán empanado con ensalada
Breaded halibut with salad

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 769 | Prot. 40 | Lip. 29 | H.C. 87

11

Arroz tres delicias
Three delights rice

Merluza en salsa verde
Baked hake in green sauce

Yogur, pan
Yoghurt, bread

Kcal 584 | Prot. 28 | Lip. 20 | H.C. 74

12

Brócoli rebozado
Battered brocoli

Filetes rusos con patatas dado
Burger in sauce with potatoes

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 852 | Prot. 30 | Lip. 44 | H.C. 85

13

Sopa de cocido con fideos
Stewed soup

Cocido con garbanzos, ternera, chorizo y repollo
Chickpeas, meat and vegetables stew

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 670 | Prot. 25 | Lip. 19 | H.C. 99

14

Puré de zanahoria
Carrot puree

Ragout de pavo con patatas
Turkey meat stew with potatoes

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 756 | Prot. 20 | Lip. 33 | H.C. 94

15

Espirales a la carbonara
Pasta in carbonara sauce

Bacalao rebozado con ensalada
Battered cod with salad

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 774 | Prot. 32 | Lip. 42 | H.C. 68

18

Lentejas guisadas
Lentils stew

Tortilla de espinacas con pavo y ensalada
Spinach omelette with turkey

Yogur, pan
Yoghurt, bread

Kcal 689 | Prot. 30 | Lip. 24 | H.C. 88

19

Espaguetis a la boloñesa
Spaguetti Bolognese

Filete de limanda con ensalada
Baked limanda with salad

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 832 | Prot. 35 | Lip. 33 | H.C. 100

20

Puré de calabacín ecológico
Organic courgette puree

Estofado de ternera en salsa con cous cous
Veal stew with cous cous

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 831 | Prot. 34 | Lip. 30 | H.C. 106

21

Arroz con verduras
Rice with vegetables

Bacalao con tomate
Baked cod in tomato sauce

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 589 | Prot. 25 | Lip. 16 | H.C. 86

22

Judías blancas estofadas con verduras
Stewed pinto beans with vegetables

Cinta de lomo con ensalada mixta
Grilled pork loin with salad

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 721 | Prot. 28 | Lip. 27 | H.C. 91

25

Caracolas con atún
Pasta shells in tomato sauce with tuna

Merluza a la romana con ensalada
Battered hake with salad

Yogur, pan
Yoghurt, bread

Kcal 780 | Prot. 37 | Lip. 34 | H.C. 82

26

Judías pintas estofadas
Stewed pinto beans

Tortilla con ensalada
Omelette with salad

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 672 | Prot. 28 | Lip. 20 | H.C. 96

27

Crema de verduras
Vegetables cream

Escalope de pollo con patatas
Battered chicken with potatoes

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 881 | Prot. 27 | Lip. 41 | H.C. 99

28

Sopa de cocido con fideos
Stewed soup

Cocido con garbanzos, ternera, chorizo y repollo
Chickpeas, meat and vegetables stew

Fruta y **leche ecológica**, pan
Fruit and **organic milk**, bread

Kcal 670 | Prot. 25 | Lip. 19 | H.C. 99