

## PARA CENAR ESTE MES, RECOMENDAMOS...

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|---|--|--|--|---|
| 1   | 2  | 3  | 4  | 5   |
| · Sopa de lluvia<br>· Filete de pollo<br>· Fruta y lácteo             | · Arroz blanco<br>· Emperador a la plancha<br>· Fruta y lácteo | · Berenjenas al horno<br>· Croquetas<br>· Fruta y lácteo           | · Pasta salteada<br>· Bonito encebollado<br>· Fruta y lácteo   | · Puré de calabacín<br>· Ternera a la plancha<br>· Fruta y lácteo |
| 8   | 9  | 10   | 11   | 12  |
| · Puré de verdura<br>· Hamburguesa a la plancha<br>· Fruta y lácteo   | · Sopa de fideos<br>· Salchichas al horno<br>· Fruta y lácteo  | · Ensalada<br>· Tortilla de patata<br>· Fruta y lácteo             | · Arroz tres delicias<br>· Salmón al horno<br>· Fruta y lácteo | NO LECTIVO  |
| 15  | 16   | 17   | 18   | 19  |
| NO LECTIVO  | NO LECTIVO   | NO LECTIVO   | NO LECTIVO   | NO LECTIVO  |
| 22  | 23   | 24   | 25   | 26  |
| NO LECTIVO  | · Ensalada mixta<br>· Lomo a la plancha<br>· Fruta y lácteo    | · Crema de zanahorias<br>· Calamares rebozados<br>· Fruta y lácteo | · Sopa de verdura<br>· Filete de ternera<br>· Fruta y lácteo   | · Espaguetis con atún<br>· Ensalada<br>· Fruta y lácteo           |
| 29  | 30   |  |  |   |
| · Calabacines al horno<br>· Lengüado a la plancha<br>· Fruta y lácteo | · Ensalada mixta<br>· Tortilla de patata<br>· 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.



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 / ABRIL

APOSTAMOS POR UNA VIDA SANA



Reconoce nuestros productos ecológicos.



| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|---|---|---|
| <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  |
| Fideuá mixta<br>Fish and meat fideua                                      | Calabacín rebozado<br>Battered courgette  | Lentejas con arroz<br>Lentils stew with rice                                  | Puré de verdura<br>Vegetables puree   | Tallarines con chorizo<br>Spaguetti with chorizo                              |
| Filete de merluza rebozado con ensalada mixta<br>Battered hake with salad | Lomo al ajillo con puré de patata<br>Grilled garlic pork loin with potato puree | Huevos rellenos con tomate<br>Stuffed eggs in tomato sauce                    | Hamburguesa con patatas<br>Grilled burger with chips                          | Salmón al horno con ensalada<br>Baked salmon with salad                       |
| Yogur de fruta<br>Fruit yoghurt   | Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan<br>Fruit and <b>organic milk</b> , bread   | Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan<br>Fruit and <b>organic milk</b> , bread | Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan<br>Fruit and <b>organic milk</b> , bread | Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan<br>Fruit and <b>organic milk</b> , bread |
| Kcal 776   Prot. 37   Lip. 32   H.C. 84                                   | Kcal 762   Prot. 22   Lip. 45   H.C. 68   | Kcal 742   Prot. 31   Lip. 22   H.C. 105                                      | Kcal 826   Prot. 27   Lip. 36   H.C. 99                                       | Kcal 746   Prot. 30   Lip. 29   H.C. 92                                       |
| <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b>   | <b>11</b>   | <b>12</b>   |
| Espaguetis con pavo<br>Spaghetti in tomato sauce with turkey              | Lentejas con zanahoria y puerro<br>Lentils stew with vegetables                 | <b>Arroz ecológico con pollo</b><br>Ecologic rice with chicken                | Menestra de verdura<br>Vegetables stew  | NO LECTIVO  |
| Merluza al horno con ensalada<br>Baked hake with salad                    | Tortilla de patata con ensalada<br>Potato omelette with salad                   | Suprema de merluza con ensalada<br>Hake supreme with salad                    | Pollo asado con patatas<br>Roasted chicken with potatoes                      |   |
| Yogur, pan<br>Yoghurt, bread  | Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan<br>Fruit and <b>organic milk</b> , bread   | Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan<br>Fruit and <b>organic milk</b> , bread | Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan<br>Fruit and <b>organic milk</b> , bread |   |
| Kcal 575   Prot. 31   Lip. 17   H.C. 75                                   | Kcal 727   Prot. 30   Lip. 27   H.C. 90   | Kcal 787   Prot. 28   Lip. 33   H.C. 96                                       | Kcal 695   Prot. 29   Lip. 26   H.C. 86                                       |   |
| <b>15</b>   | <b>16</b>   | <b>17</b>   | <b>18</b>   | <b>19</b>   |
| NO LECTIVO  | NO LECTIVO  | NO LECTIVO  | NO LECTIVO  | NO LECTIVO  |
| <b>22</b>   | <b>23</b>   | <b>24</b>   | <b>25</b>   | <b>26</b>   |
| NO LECTIVO  | Arroz con tomate<br>Rice with tomato  | <b>Puré de calabacín ecológico</b><br>Organic courgette puree                 | Espaguetis con chorizo y tomate<br>Spaghetti in tomato sauce with chorizo     | Judías blancas guisadas con verdura<br>Beans stew with vegetables             |
|   | Tortilla de atún con ensalada<br>Tuna omelette with salad                       | Albóndigas a la jardinera con cous cous<br>Meatballs in sauce with cous cous  | Bacalao al horno con verdura<br>Baked cod with vegetables                     | Filete de pollo con lechuga y maíz<br>Grilled chicken breast with salad       |
|   | Yogur, pan<br>Yoghurt, bread  | Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan<br>Fruit and <b>organic milk</b> , bread | Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan<br>Fruit and <b>organic milk</b> , bread | Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan<br>Fruit and <b>organic milk</b> , bread |
|   | Kcal 640   Prot. 22   Lip. 24   H.C. 85   | Kcal 758   Prot. 29   Lip. 24   H.C. 106                                      | Kcal 673   Prot. 31   Lip. 20   H.C. 94                                       | Kcal 656   Prot. 33   Lip. 21   H.C. 85                                       |
| <b>29</b>   | <b>30</b>   |   |   |   |
| Coliflor rebozada<br>Battered cauliflower                                 | Sopa de cocido<br>Stewed soup   |   |   |   |
| Cinta de lomo al horno con patatas<br>Baked pork loin with chips          | Cocido completo<br>Chickpeas, meat and cabbage stew                             |   |   |   |
| Yogur de fruta<br>Fruit yoghurt   | Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan<br>Fruit and <b>organic milk</b> , bread   |   |   |   |
| Kcal 776   Prot. 37   Lip. 32   H.C. 84                                   | Kcal 762   Prot. 22   Lip. 45   H.C. 68   |   |   |   |

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