

PARA CENAR ESTE MES, RECOMENDAMOS...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> · Sopa jardinera · Jamón York y queso · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de tomate · Filete de pavo · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa lluvia · Croquetas de pollo · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada al gusto · Fritura de pescado · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Acelgas con patatas · Filete de ternera · Fruta y leche
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de fideo · Lengüado con ensalada · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Pasta con tomate · Fiambre · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada · Empanadillas al horno · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de fideos · Pescado al horno · Fruta y leche 	NO LECTIVO
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> · Consomé · Merluza con ensalada · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz blanco · Huevos fritos con tomate · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Verdura salteada · Tortilla de york · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de estrellas · Gallo a la plancha · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con tomate · Filete de pollo · Fruta y leche
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada mixta · Albóndigas de pescado · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdura · Filete de lomo · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa lluvia · Sepia a la plancha · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Hamburguesa con arroz pilaf · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Empanadillas de atún · Fruta y leche
29	30	31		
<ul style="list-style-type: none"> · Arroz tres delicias · Lengüado a la plancha · Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Pisto · Salchichas con puré de patata · Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Estrellas · Croquetas de jamón · 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. INFANTAS ELENA Y CRISTINA / OCTUBRE

APOSTAMOS POR UNA VIDA SANA



Reconoce nuestros productos ecológicos.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Paella Paella Bacalao a la romana con ensalada Battered cod with salad Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 608 Prot. 33 Lip. 22 H.C. 69	Crema de calabacín Courgette cream Hamburguesa de ternera con patatas Grilled beef burger with baked potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 799 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 99	Judías blancas guisadas Stewed pinto beans with vegetables Tortilla de patata con pisto Potato omelette with pisto Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 719 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 96	Sopa de picadillo Egg and ham stew soup Lacón con lechuga, maíz y aceitunas Baked smoked ham with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 505 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 56	Lasaña boloñesa Bolognese lasagna Filete de merluza en salsa verde con guisantes Hake in green sauce with peas Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 618 Prot. 31 Lip. 15 H.C. 91
8	9	10	11	12
Espaguetis con salsa de tomate Spaghetti in tomato sauce Tortilla de pavo con lechuga y zanahoria Turkey omelette with salad Gelatina de frutas Fruit jelly Kcal 550 Prot. 20 Lip. 14 H.C. 86	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed ecologic green beans with ham Escalope de pollo con patatas fritas Battered chicken with French fries Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 661 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 87	Lentejas con patata y zanahoria Stewed lentils with vegetables Ventresca de merluza al horno con lechuga Baked hake belly with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 560 Prot. 32 Lip. 12 H.C. 81	Crema de verduras Vegetables cream Magro de cerdo guisado con tomate y patatas Meat pork stew with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 924 Prot. 25 Lip. 49 H.C. 96	NO LECTIVO
15	16	17	18	19
Macarrones ecológicos con chorizo Ecologic macaroni in tomato sauce with chorizo Lomo asado con puré de manzana Pork loin roasted with apple puree Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 835 Prot. 31 Lip. 39 H.C. 91	Sopa de cocido Stewed soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and pork meat Filete de halibut con lechuga y maíz Baked halibut with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 699 Prot. 24 Lip. 29 H.C. 85	Crema de zanahoria Carrot cream Estofado de pavo con cous cous Turkey stew with cous cous Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 735 Prot. 26 Lip. 28 H.C. 95	Lentejas estofadas con verdura Stewed lentils Pescadilla a la romana con lechuga y apio Battered hake with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 775 Prot. 36 Lip. 30 H.C. 91
22	23	24	25	26
Arroz con verduras Rice with vegetables Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria Turkey sausages with salad Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 724 Prot. 25 Lip. 31 H.C. 86	Judías blancas estofadas Stewed pinto beans with vegetables Limanda a la romana con ensalada mixta Battered limanda and salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 661 Prot. 31 Lip. 20 H.C. 89	Coliflor rebozada Battered cauliflower Tortilla de patata con york Potato omelette with ham Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 823 Prot. 37 Lip. 46 H.C. 65	Patatas guisadas con chorizo Stewed potatoes with chorizo Tronquito de merluza al horno con lechuga y maíz Baked hake with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 564 Prot. 25 Lip. 15 H.C. 82	Sopa de cocido Stewed soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99
29	30	31		
Lentejas con chorizo Lentils stew with chorizo Huevos a la riojana con lechuga y maíz Eggs in tomato sauce with salad Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 816 Prot. 32 Lip. 41 H.C. 79	Crema de puerro Leak puree Salmón al horno con patata cocida Baked salmon with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 748 Prot. 25 Lip. 27 H.C. 102	Sopa de pescado Fish soup Pollo asado con verdura al horno Roasted chicken with baked vegetables Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal 560 Prot. 27 Lip. 24 H.C. 60		

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