

Para cenar este mes

RECOMENDAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Verdura rehogada Croquetas Fruta y leche	9 Ensalada tomate Calamares plancha Fruta y leche	10 Pasta con tomate Filete plancha Fruta y leche	11 Sopa de Lluvia Lenguado al horno Fruta y leche	12 Ensalada mixta Empanadillas atún Fruta y leche
15 Arroz con toamte Filete pollo plancha Fruta y leche	16 Acelgas con patatas Croquetas jamón Fruta y leche	17 Guisantes con jamón Tortilla de atun Fruta y leche	18 Ensalada mixta Calamares rebozados Fruta y leche	19 Consomé Huevos rellenos de atún Fruta y leche
22 Pasta Pescado Plancha Fruta y leche	23 Pisto Chuleta cerdo Fruta y leche	24 Ensalada Filete ternera Fruta y leche	25 Crema de puerros Pescado rebozado Fruta y leche	26 Ensalada Salchichas con tomate Fruta y leche
29 Ensalada al Gusto Filete ruso con tomate Fruta y leche	30 Sopa de picadillo Emperador plancha Fruta y leche	31 Acelga con patata Salchichas de pollo Fruta y leche		



SAN BERNARDO



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña

ALIMENTANDO EL PRESENTE
DE TU FUTURO

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

www.cutasa.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
8					9					10					11					12				
Lasaña boloñesa / Bolognese lasagna ADO: leche,huevo,pescado,f. seco,gluten Merluza Romana con Ensalada / Battered Hake with Salad ADO:pescado,gluten,huevo Melocoton en almibar/ Peaches in sirup					Lentejas con verdura / Stewed Lentils with Potato and Carrot Tortilla de patata con Ensalada / Potato Omelete with Salad ADO:,huevo Fruta, pan (gluten) / fruit, bread					Paella de pollo / Chicken Paella Abadejo con pisto / Baked cod with ratatouille ADO: pescado Fruta, pan (gluten) / fruit, bread					Calabacin rebozado / Battered courgette ADO: gluten,huevo,leche,pescado y marisco Ragout de pavo con cous cous / Turkey stew with cous cous ADO:gluten,huevo Fruta, pan (gluten) / fruit, bread					Sopa de Cocido / Stew Soup ADO: gluten,huevo Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta, pan (gluten) / fruit, bread				
Kcal. 746	Prot. 27	Lip 39	H.C. 72		Kcal. 730	Prot. 30	Lip 27	H.C. 91		Kcal. 652	Prot. 32	Lip 21	H.C. 84		Kcal. 738	Prot. 36	Lip 22	H.C. 99		Kcal. 670	Prot. 25	Lip 19	H.C. 99	
15					16					17					18					19				
Coliflor rebozada / Battered cauliflower ADO: gluten,huevo,leche,pescado y marisco Tortilla de atún con ensalada / Tuna Omelete with salad ADO: huevo, pescado Yogur de fruta (lacteo), pan (gluten) / fruit yoghurt, bread					Macarrones carbonara / Macarroni in carbonara sauce ADO: gluten,huevo,leche Salchichas ave al horno Con Ensalada / Turkey Sausages with Salad ADO: leche,soja Fruta, pan (gluten) / fruit, bread					Alubias blancas con verduras / Beans stew with vegetables Bacalao con tomate y ensalada / Baked cod in tomato sauce ADO: pescado Fruta, pan (gluten) / fruit, bread					Crema de verdura / Vegetables cream Pollo guisado con patatas / Chicken stew with fried potatoes ADO: gluten Fruta, pan (gluten) / fruit, bread					Patatas con costillas / Potato stew with cuttles Ventresca merluza con ensalada mixta / Battered hake with salad ADO: pescado Fruta, pan (gluten) / fruit, bread				
Kcal. 637	Prot. 20	Lip 25	H.C. 82		Kcal. 762	Prot. 34	Lip 26	H.C. 99		Kcal. 682	Prot. 27	Lip 23	H.C. 93		Kcal. 693	Prot. 27	Lip 24	H.C. 92		Kcal. 583	Prot. 31	Lip 13	H.C. 85	
22					23					24					25					26				
Lentejas guisadas con verdura / Lentils Stew with Vegetables Cinta de lomo al ajillo con ensalada / Grilled Garlic Pork Loin with Salad ADO: soja Yogur de fruta (lacteo), pan (gluten) / fruit yoghurt, bread					Fideua de pollo / Chicken fideua ADO: gluten,huevo Filete de dorada con ensalada / Gilthead fillet with salad ADO: pescado Fruta, pan (gluten) / fruit, bread					Judias con Arroz / Stewed beans with rice Tortilla de york con lechuga y aceitunas / Ham omelette with salad ADO: huevo, soja Fruta, pan (gluten) / fruit, bread					Salteado de Verdura con tomate / Stewed vegetables in tomato sauce/ Albondigas con patata / Meatballs with potatoes ADO: gluten, sulfitos Fruta, pan (gluten) / fruit, bread					Sopa de picadillo / Egg, chicken and ham soup ADO: gluten,huevo Limanda empanada con ensalada / Breaded sole with salad ADO: gluten,pescado Fruta, pan (gluten) / fruit, bread				
Kcal. 726	Prot. 32	Lip 38	H.C. 64		Kcal. 785	Prot. 37	Lip 28	H.C. 97		Kcal. 663	Prot. 21	Lip 28	H.C. 81		Kcal. 634	Prot. 25	Lip 30	H.C. 66		Kcal. 573	Prot. 25	Lip 23	H.C. 66	
29					30					31														
Patatas riojana / Potato stew with chorizo ADO: sulfito Huevos villaroy con ensalada / Villaroy eggs with salad Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt					Judias verdes con tomate / Sauted green beans in toamto sauce Escalope de pollo con patatas / Breaded chicken breast with potatoes ADO: soja Fruta, pan (gluten) / fruit, bread					Arroz tres delicias / Three delight rice Pescadilla romana con Ensalada / Battered hake with salad ADO: huevo, pescado Fruta, pan (gluten) / fruit, bread														
Kcal. 758	Prot. 29	Lip 24	H.C. 106		Kcal. 660	Prot. 25	Lip 19	H.C. 98		Kcal. 741	Prot. 28	Lip 24	H.C. 104											