

Para cenar este mes

# RECOMENDAMOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Acelgas Rehogadas Tortilla de pavo Fruta	2 Puré de verdura Cinta de Lomo Fruta y cuajada
5 Arroz tres delicias Lenguado plancha Fruta	6 Pisto Salchichas con puré patata Fruta	7 Sopa de Estrellas Empanadillas Fruta	8 Ensalada variada Tortilla al gusto Fruta	9 Alcachofas con Jamón Filete de pollo Fruta
12 Ensalada Mixta Alitas de Pollo Fruta	13 Sopa de Verdura Tortilla de york Fruta	14 Pasta con tomate Varitas de Pescado Fruta	15 Guisantes con Jamón Lomo asado Fruta	16 Sopa de Lluvia Lenguado al Horno Fruta
19 Arroz blanco Huevo frito Fruta	20 Ensalada Filete ternera Fruta	21 Pasta con tomate Calamares Rebozados Fruta	22 Pisto Cinta de lomo Fruta	23
26	27	28	29	30

## NUESTROS 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.



APOSTAMOS POR UNA VIDA SANA

MIGUEL DELIBES



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](http://www.cutasa.com)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>RECONOCE NUESTROS PRODUCTOS ECOLÓGICOS</p> 			<p>1</p> <p>Sopa de Cocido / Stew Soup</p> <p>Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 670   <b>Prot.</b> 25   <b>Lip</b> 19   <b>H.C.</b> 99</p>	<p>2</p> <p>Arroz con verduras / Rice with vegetables</p> <p>Limanda empanada con ensalada / Breaded limanda with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 692   <b>Prot.</b> 21   <b>Lip</b> 27   <b>H.C.</b> 92</p>
<p>5</p> <p>Sopa de picadillo / Egg and ham soup</p> <p>Albóndigas en salsa con verduras / Meatballs in sauce with vegetables</p> <p>Flan, pan / Custard, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 613   <b>Prot.</b> 26   <b>Lip</b> 27   <b>H.C.</b> 66</p>	<p>6</p> <p>Garbanzos guisados / Chickpeas stew</p> <p>Bacalao horno con cebolla y pimiento / Baked Cod with baked vegetables</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 601   <b>Prot.</b> 32   <b>Lip</b> 15   <b>H.C.</b> 84</p>	<p>7</p> <p>Paella pollo / Chicken paella</p> <p>Tortilla patata con ensalada / Omelette with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 695   <b>Prot.</b> 27   <b>Lip</b> 28   <b>H.C.</b> 85</p>	<p>8</p> <p>Buñuelos de coliflor / Battered cauliflower</p> <p>Lomo al ajillo c/ patatas / Grilled pork garlic loin with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 654   <b>Prot.</b> 27   <b>Lip</b> 31   <b>H.C.</b> 67</p>	<p>9</p> <p>Judías blancas estofadas / Stewed Beans</p> <p>Merluza al limon con ensalada / Baked hake in lemon sauce</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 619   <b>Prot.</b> 31   <b>Lip</b> 17   <b>H.C.</b> 86</p>
<p>12</p> <p>Macarrones ecologicos carbonara / Ecologic macaroni carbonara</p> <p>Ventresca de merluza con ensalada / Baked belly hake with salad</p> <p>yogur fruta / Fruit yogurt</p> <p><b>Kcal.</b> 757   <b>Prot.</b> 32   <b>Lip</b> 26   <b>H.C.</b> 98</p>	<p>13</p> <p>Sopa de estrellas / Stars soup</p> <p>Fte de pollo con verdura asada / Grilled chicken breast with vegetables</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 707   <b>Prot.</b> 27   <b>Lip</b> 20   <b>H.C.</b> 105</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes salteadas / Sauted green beans</p> <p>Dados de magro con cous cous / Pork ragout stew with cous cous</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 931   <b>Prot.</b> 36   <b>Lip</b> 49   <b>H.C.</b> 88</p>	<p>15</p> <p>Lentejas Guisadas con chorizo / Lentils Stew with "chorizo"</p> <p>Bacalao con tomate / Baked cod in tomato sauce</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 647   <b>Prot.</b> 30   <b>Lip</b> 30   <b>H.C.</b> 64</p>	<p>16</p> <p>Patatas guisadas con calamares / Squid potato stew</p> <p>Huevos con bechamel y ensalada / Boiled eggs with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 646   <b>Prot.</b> 27   <b>Lip</b> 23   <b>H.C.</b> 83</p>
<p>19</p> <p>Calabacin rebozado / Battered courgette</p> <p>Ragout de pavo con patata dado / Turkey stew with potatoes</p> <p>yogur fruta / Fruit yogurt</p> <p><b>Kcal.</b> 776   <b>Prot.</b> 37   <b>Lip</b> 32   <b>H.C.</b> 85</p>	<p>20</p> <p>Judías pintas con arroz / Pinto beans with rice</p> <p>Fte. de pescadilla con ensalada / Baked hake with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 682   <b>Prot.</b> 32   <b>Lip</b> 18   <b>H.C.</b> 99</p>	<p>21</p> <p>Crema de espinacas / Spinach cream</p> <p>Ftes Rusos en salsa con patatas / Burguers in sauce with potatoes</p> <p>Manzana ecologica, leche, pan / Ecologic apple, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 646   <b>Prot.</b> 30   <b>Lip</b> 23   <b>H.C.</b> 81</p>	<p>22</p> <p>Fideua pollo / Chicken fideua</p> <p>Tortilla de patata con ensalada / Potato omelette with salad</p> <p>Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread</p> <p><b>Kcal.</b> 625   <b>Prot.</b> 20   <b>Lip</b> 24   <b>H.C.</b> 83</p>	<p>23</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>

Leyenda: **Kcal.:** Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas / **L:** Lípidos / **H:** Hidratos de Carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos)