

PARA CENAR ESTE MES, RECOMENDAMOS...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"><li>· Sopa de lluvia</li><li>· Merluza a la romana</li><li>· Fruta y leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Ensalada mixta</li><li>· Chuleta de cerdo a la plancha</li><li>· Fruta y leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Ensalada de pasta</li><li>· Lenguado</li><li>· Fruta y leche</li></ul>	NO LECTIVO	NO LECTIVO
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"><li>· Ensalada con tomate y aceitunas</li><li>· Bacalao a la romana</li><li>· Fruta y leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Sopa de pasta</li><li>· Tortilla de espinacas</li><li>· Fruta y leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Pasta con tomate</li><li>· Calamares a la romana</li><li>· Fruta y leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Ensalada al gusto</li><li>· Gallo a la plancha</li><li>· Fruta y leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Acelgas con patatas</li><li>· Pechuga de pavo a la plancha</li><li>· Fruta y leche</li></ul>
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"><li>· Sopa juliana</li><li>· Cinta de lomo</li><li>· Fruta y leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Espinacas salteadas</li><li>· Emperador a la plancha</li><li>· Fruta y leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Sopa de letras</li><li>· Pescado al horno</li><li>· Fruta y leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Ensalada de tomate</li><li>· Croquetas</li><li>· Fruta y leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Pasta con tomate</li><li>· Lenguado a la romana</li><li>· Fruta y leche</li></ul>

*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.

Artesanía  
Gastronómica  
Alcarreña

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. HÉROES DEL 2 DE MAYO / DICIEMBRE

## APOSTAMOS POR UNA VIDA SANA



Reconoce nuestros productos ecológicos.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
<p><b>Crema de zanahoria ecológica</b> Ecologic carrot cream</p> <p><b>Lomo a la riojana con patatas</b> Baked pork loin in tomato and vegetables sauce with potatoes</p> <p><b>Natillas y pan</b> Creme caramel and bread</p> <p>Kcal 703   Prot. 21   Lip. 32   H.C. 68</p>	<p><b>Arroz con magro</b> Rice with pork meat</p> <p><b>Bacalao con tomate y ensalada</b> Cod with tomato sauce and salad</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 661   Prot. 26   Lip. 24   H.C. 85</p>	<p><b>Patatas a la marinera</b> Potato stew "marinera" style</p> <p><b>Salchichas de pollo con ensalada</b> Baked chicken sausages with salad</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 705   Prot. 25   Lip. 30   H.C. 84</p>	<p>NO LECTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>
10	11	12	13	14
<p><b>Arroz a la cubana</b> Rice in tomato sauce</p> <p><b>Lacón asado con ensalada</b> Baked smoked ham with salad</p> <p><b>Yogur de fruta, pan</b> Fruit yoghurt, bread</p> <p>Kcal 692   Prot. 29   Lip. 42   H.C. 50</p>	<p><b>Lentejas a la burgalesa</b> Stewed lentils</p> <p><b>Merluza en salsa con guisantes</b> Baked hake in sauce with green peas</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 727   Prot. 36   Lip. 24   H.C. 91</p>	<p><b>Calabacín rebozado</b> Battered courgette</p> <p><b>Filetes rusos en salsa con patatas dado</b> Grilled burger with potatoes</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 784   Prot. 27   Lip. 31   H.C. 100</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> Stewed soup</p> <p><b>Cocido completo</b> Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 670   Prot. 25   Lip. 19   H.C. 99</p>	<p><b>Lasaña boloñesa</b> Bolognese lasagna</p> <p><b>Filete de fletán rebozado con ensalada</b> Battered halibut with salad</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 885   Prot. 40   Lip. 34   H.C. 105</p>
17	18	19	20	21
<p><b>Macarrones al ajillo</b> Macaroni in garlic sauce</p> <p><b>Dados de merluza con pisto</b> Baked hake with ratatouille</p> <p><b>Yogur de fruta, pan</b> Fruit yoghurt, bread</p> <p>Kcal 538   Prot. 29   Lip. 12   H.C. 79</p>	<p><b>Sopa de puchero</b> Meat soup</p> <p><b>Tortilla de patata con lechuga y maíz</b> Potato omelette with lettuce and corn</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 567   Prot. 20   Lip. 25   H.C. 66</p>	<p><b>Judías verdes con tomate</b> Green beans in tomato sauce</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera con cous cous</b> Meatballs in sauce with cous cous</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 755   Prot. 31   Lip. 30   H.C. 91</p>	<p><b>Arroz ecológico con pollo</b> Ecologic rice with chicken</p> <p><b>Limanda rebozada con lechuga, tomate y aceitunas</b> Battered limanda with salad</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal 787   Prot. 28   Lip. 33   H.C. 96</p>	<p><b>MENÚ DE NAVIDAD</b> CHRISTMAS MENU</p> <p><b>Hamburguesa completa con patatas fritas y ensalada</b> Burger with french fries and salad</p> <p><b>Dulces de navidad</b> Christmas sweets</p> <p>Kcal 768   Prot. 27   Lip. 24   H.C. 81</p>