

Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de lluvia · Merluza al horno · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada mixta · Chuleta de cerdo a la plancha · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de pasta · Lenguado a la plancha · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de tomate y aceitunas · Filete de ternera a la plancha · Fruta y leche 	NO LECTIVO
9	10	11	12	13
NO LECTIVO	<ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes rehogadas · Tortilla francesa · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Pasta con tomate · Calamar a la plancha · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada al gusto · Gallo a la plancha · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Acelgas con patata · Pechuga de pavo a la plancha · Fruta y leche
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> · Sopa juliana · Cinta de lomo · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Espinacas salteadas · Empanadillas de bonito al horno · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de letras · Salmón a la plancha · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de tomate · Tortilla de patata · Fruta y leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Pasta con tomate · Lenguado al horno · Fruta y leche



productos
ecológicos



ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO



C.E.I.P. Ortega y Gasset / Diciembre



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
2				3				4				5				6			
Crema de puerro Leek cream Lomo empanado con patatas Breaded pork loin with potatoes Natillas, pan Custard, bread Kcal 818 Prot. 27 Lip. 40 H.C. 89				Arroz con magro Rice with pork meat Bacalao con tomate y ensalada Cod in tomato sauce and salad Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 670 Prot. 27 Lip. 25 H.C. 86				Patatas a la marinera Potato stew with fish and squid Salchichas de pollo con ensalada Baked chicken sausages with salad Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 705 Prot. 25 Lip. 30 H.C. 84				Lentejas con arroz Stewed lentils with rice Tortilla de pavo con ensalada Turkey omelette with salad Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 790 Prot. 32 Lip. 27 H.C. 106				NO LECTIVO			
9				10				11				12				13			
NO LECTIVO				Arroz a la cubana Rice in tomato sauce Lacón asado con ensalada Baked smoked ham with salad Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 845 Prot. 32 Lip. 42 H.C. 85				Crema de calabacín ecológico Organic courgette cream Filetes rusos en salsa con patatas dado Grilled burger in sauce with potatoes Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 714 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 100				Sopa de cocido Stewed soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99				Canelones boloñesa Bolognese cannelloni Filete de fletán rebosado con ensalada Battered halibut with salad Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 796 Prot. 37 Lip. 31 H.C. 92			
16				17				18				19				20			
Macarrones al ajillo Macaroni in garlic sauce Dados de rape con pisto Monkfish dices with pisto Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 603 Prot. 30 Lip. 20 H.C. 76				Sopa de puchero Meat soup Tortilla de patata con lechuga y maíz Potato omelette with lettuce and corn Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 567 Prot. 20 Lip. 25 H.C. 66				Judías verdes con tomate Green beans in tomato sauce Albóndigas a la jardinera con cous cous Meatballs in sauce with cous cous Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 691 Prot. 30 Lip. 29 H.C. 78				Arroz ecológico con pollo Organic rice with chicken Limanda rebosada con lechuga, tomate y aceitunas Battered limanda with salad Fruta y leche ecológica , pan Fruit and organic milk , bread Kcal 787 Prot. 28 Lip. 33 H.C. 96				Menú de Navidad 20 Christmas Menu Hamburguesa completa con patatas fritas y ensalada Burger with french fries and salad Dulces de navidad Christmas sweets Kcal 690 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 92			

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

Apostamos por una vida sana



Reconoce nuestros productos ecológicos.



MENU DICIEMBRE 19

ALERGIA PESCADO / FISH ALLERGY

2	3	4	5	6
Crema de Puerros / Leek Cream Lomo a la riojana con patatas / Grilled pork loin in tomato and vegetables sauce Natillas, pan / creme caramel, bread	Arroz con magro / Meat paella Sajonia horno con ensalada / Baked sajonia with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Patatas con verdura / Potato stew with vegetables Salchichas de pollo con ensalada / Baked chicken sausages with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lenrtejas con arroz / Lentils stew with rice Tortilla de pavo con ensalada / Turkey omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	FESTIVO
9	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cubana / Rice in Tomato Sauce Lacón asado con ensalada / Baked smoke ham with salad Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread	Crema de calabacín / Courgette cream Ftes. Rusos en salsa patata dado / Grilled burger with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Pasta boloñesa / Pasta in bolognese sauce Filete con ensalada / Grilled fillet with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Macarrones al ajillo / Macaronni in garlic sauce Salchichas con pisto / Sausages with ratatouille Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread	Sopa de puchero / Meat soup Tortilla de patata con lechuga y maíz / Potato omelette with lettuce and corn Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Judías Verdes con tomate / Green beans in tomato sauce Albóndigas jardinera con cous cous / Meatballs in Sauce with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Lomo con lechuga tomate y aceitunas / Grilled loin with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	MENU DE NAVIDAD Hamburguesa completa con patatas fritas y ensalada / Burger with fried potatoes and salad Dulces de navidad / Christmas Sweets

ALERGIA HUEVO / EGG ALLERGY

2	3	4	5	6
Crema de Puerros / Leek Cream Lomo a la riojana con patatas / Grilled pork loin in tomato and vegetables sauce Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread	Arroz con magro / Meat paella Bacalao con tomate y ensalada / Baked cod in tomato sauce Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Patatas marinera / Potato stew marinera style Salchichas de pollo con ensalada / Baked chicken sausages with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Lenrtejas con arroz / Lentils stew with rice Rosti de pavo con ensalada / Turkey rosti with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	FESTIVO
9	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cubana / Rice in Tomato Sauce Lacón asado con ensalada / Baked smoke ham with salad Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread	Crema de calabacín / Courgette cream Ftes. Rusos en salsa patata dado / Grilled burger with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Pasta boloñesa sin huevo / Pasta in bolognese sauce Filete hallibut albardado con ensalada / Battered hallibut with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Macarrones sin huevo al ajillo / Macaronni in garlic sauce Dados rape con pisto / Baked monkfish with ratatouille Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread	Sopa de puchero sin huevo / Meat soup Rosti de patata con lechuga y maíz / Potato rosti with lettuce and corn Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Judías Verdes con tomate / Green beans in tomato sauce Albóndigas jardinera con arroz / Meatballs in Sauce with rice Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Limanda rebozada con lechuga tomate y aceitunas / Battered cod with lettuce and corn Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	MENU DE NAVIDAD Hamburguesa completa con patatas fritas y ensalada / Burger with fried potatoes and salad Dulces de navidad / Christmas Sweets

ALERGIA LECHE / MILK ALLERGY

2	3	4	5	6
Crema de Puerros / Leek Cream Lomo a la riojana con patatas / Grilled pork loin in tomato and vegetables sauce Postre apto / Suitable dessert	Arroz con magro / Meat paella Bacalao con tomate y ensalada / Baked cod in tomato sauce Fruta, pan / Fruit, bread	Patatas marinera / Potato stew marinera style Salchichas de pavo con ensalada / Baked turkey sausages with salad Fruta, pan / Fruit, bread	Lenrtejas con arroz / Lentils stew with rice Tortilla de pavo con ensalada / Turkey omelette with salad Fruta, pan / Fruit and bread	FESTIVO
9	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cubana / Rice in Tomato Sauce Lacón asado con ensalada / Baked smoke ham with salad Postre apto / Suitable dessert	Crema de calabacín / Courgette cream Ftes. Rusos en salsa patata dado / Grilled burger with potatoes Fruta, pan / Fruit, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta, pan / Fruit, bread	Pasta boloñesa / Pasta in bolognese sauce Filete hallibut rebozado con ensalada / Battered hallibut with salad Fruta, pan / Fruit, bread
16	17	18	19	20
Macarrones al ajillo / Macaronni in garlic sauce Dados rape con pisto / Baked monkfish with ratatouille Postre apto / Suitable dessert	Sopa de puchero / Meat soup Tortilla de patata con lechuga y maíz / Potato omelette with lettuce and corn Fruta, pan / Fruit, bread	Judías Verdes con tomate / Green beans in tomato sauce Albóndigas jardinera con cous cous / Meatballs in Sauce with cous cous Fruta, pan / Fruit, bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Limanda rebozada con lechuga tomate y aceitunas / Battered cod with lettuce and corn Fruta, pan / Fruit, bread	MENU DE NAVIDAD Hamburguesa completa con patatas fritas y ensalada / Burger with fried potatoes and salad Dulces de navidad aptos / Christmas Sweets

ALERGIA LEGUMBRE / LEGUME ALLERGY

2	3	4	5	6
Crema de Puerros / Leek Cream Lomo a la riojana con patatas / Grilled pork loin in tomato and vegetables sauce Natillas, pan / creme caramel, bread	Arroz con magro / Meat paella Bacalao con tomate y ensalada / Baked cod in tomato sauce Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Patatas marinera / Potato stew marinera style Salchichas de pollo con ensalada / Baked chicken sausages with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Verduras salteadas / Sauted vegetables Tortilla de pavo con ensalada / Turkey omelette with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	FESTIVO
9	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cubana / Rice in Tomato Sauce Lacón asado con ensalada / Baked smoke ham with salad Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread	Crema de calabacín / Courgette cream Ftes. Rusos en salsa patata dado / Grilled burger with potatoes Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo sin garbanzo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Canelones boloñesa / Bolognese canelloni Filete hallibut rebozado con ensalada / Battered hallibut with salad Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread
16	17	18	19	20
Macarrones sin huevo al ajillo / Macaronni in garlic sauce Dados rape con pisto / Baked monkfish with ratatouille Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread	Sopa de fideos / Meat soup Tortilla de patata con lechuga y maíz / Potato omelette with lettuce and corn Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Verdura estofada / Vegetables stew Albóndigas jardinera con cous cous / Meatballs in Sauce with cous cous Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	Arroz con pollo / Rice with chicken Limanda rebozada con lechuga tomate y aceitunas / Battered cod with lettuce and corn Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread	MENU DE NAVIDAD Hamburguesa completa con patatas fritas y ensalada / Burger with fried potatoes and salad Dulces de navidad / Christmas Sweets

La sopa de cocido se elaborara con caldo realizado con carne y pollo aparte, sin contacto con garbanzos

**CELIACOS /
CELIAC PEOPLE**

2	3	4	5	6
Crema de Puerros / Leek Cream Lomo a la riojana con patatas / <i>Grilled pork loin in tomato and vegetables sauce</i> Natillas, pan / <i>creme caramel, bread</i>	Arroz con magro / <i>Meat paella</i> Bacalao con tomate y ensalada / <i>Baked cod in tomato sauce</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Patatas marinera / <i>Potato stew marinera style</i> Salchichas de pollo con ensalada / <i>Baked chicken sausages with salad</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Lenrtejas con arroz / Lentils stew with rice Tortilla de pavo con ensalada / <i>Turkey omelette with salad</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	FESTIVO
9	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cubana / <i>Rice in Tomato Sauce</i> Lacón asado con ensalada / <i>Baked smoke ham with salad</i> Yogur de fruta, pan / <i>Fruit Yoghurt, bread</i>	Crema de calabacín / <i>Courgette cream</i> Fies. Rusos en salsa patata dado / <i>Grilled burger with potatoes</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Sopa de Cocido sin gluten / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Pasta boloñesa sin gluten / <i>Pasta in bolognese sauce</i> Filete hallibut con ensalada / <i>Battered hallibut with salad</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>
16	17	18	19	20
Macarrones sin gluten al ajillo / <i>Macaronni in garlic sauce</i> Dados rape con pisto / <i>Baked monkfish with ratatouille</i> Yogur de fruta, pan / <i>Fruit Yoghurt, bread</i>	Sopa de puchero sin gluten / <i>Meat soup</i> Tortilla de patata con lechuga y maiz / <i>Potato omelette with lettuce and corn</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Judías Verdes con tomate / <i>Green beans in tomato sauce</i> Albóndigas jardinera con rice / <i>Meatballs in Sauce with rice</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Arroz con pollo / <i>Rice with chicken</i> Limanda horno con lechuga tomate y aceitunas / <i>Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread</i>	MENU DE NAVIDAD Hamburguesa completa sin gluten con patatas fritas y ensalada / <i>Burger with fried potatoes and salad</i> Dulces de navidad aptos / <i>Christmas Sweets</i>

Los menús son aptos para celíacos ya que todos se elaboran con productos sin gluten

**FRUTO
SECO/NUTTY
ALLERGY**

2	3	4	5	6
Crema de Puerros / Leek Cream Lomo a la riojana con patatas / <i>Grilled pork loin in tomato and vegetables sauce</i> Natillas, pan / <i>creme caramel, bread</i>	Arroz con magro / <i>Meat paella</i> Bacalao con tomate y ensalada / <i>Baked cod in tomato sauce</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Patatas marinera / <i>Potato stew marinera style</i> Salchichas de pollo con ensalada / <i>Baked chicken sausages with salad</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Lenrtejas con arroz / Lentils stew with rice Tortilla de pavo con ensalada / <i>Turkey omelette with salad</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	FESTIVO
9	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cubana / <i>Rice in Tomato Sauce</i> Lacón asado con ensalada / <i>Baked smoke ham with salad</i> Yogur de fruta, pan / <i>Fruit Yoghurt, bread</i>	Crema de calabacín / <i>Courgette cream</i> Fies. Rusos en salsa patata dado / <i>Grilled burger with potatoes</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Pasta boloñesa / <i>Pasta in bolognese sauce</i> Filete hallibut rebozado con ensalada / <i>Battered hallibut with salad</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>
16	17	18	19	20
Macarrones al ajillo / <i>Macaronni in garlic sauce</i> Dados rape con pisto / <i>Baked monkfish with ratatouille</i> Yogur de fruta, pan / <i>Fruit Yoghurt, bread</i>	Sopa de puchero / <i>Meat soup</i> Tortilla de patata con lechuga y maiz / <i>Potato omelette with lettuce and corn</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Judías Verdes con tomate / <i>Green beans in tomato sauce</i> Albóndigas jardinera con cous cous / <i>Meatballs in Sauce with cous cous</i> Fruta y leche, pan / <i>Fruit and milk, bread</i>	Arroz con pollo / <i>Rice with chicken</i> Limanda rebozada con lechuga tomate y aceitunas / <i>Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread</i>	MENU DE NAVIDAD Hamburguesa completa con patatas fritas y ensalada / <i>Burger with fried potatoes and salad</i> Dulces de navidad aptos / <i>Christmas Sweets</i>

MENUS COMEDOR PARA EL MES

DICIEMBRE 2019



CUTASA SL

ALIMENTAMOS BIEN

Avda. Montes de Oca, 19 nave - 24
28703 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tel: 91 659 22 70



CUTASA S.L. COLECTIVIDADES



MENUS DEL MES DE DICIEMBRE SIN CERDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Crema de Puerros / Leek Cream
Pollo con patatas / Grilled chicken in tomato and vegetables sauce
Natillas, pan / creme caramle, bread

3

Arroz con verdura / Vegetables paella
Bacalao con tomate y ensalada / Baked cod in tomato sauce
Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread

4

Patatas marinera / Potato stew marinera style
Salchichas de pollo con ensalada / Baked chicken sausajes with salad
Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread

5

Lenrtejas con arroz / Lentils stew with rice
Tortilla de pavo con ensalada / Turkey omelette with salad
Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread

6

FESTIVO

9

Macarrones al ajillo / Macarronni in garlic sauce
Dados merluza con pisto / Baked hake with ratatouille
Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread

10

Arroz a la cubana / Rice in Tomato Sauce
Pavo asado con ensalada / Baked turkey with salad
Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread

11

Crema de calabacín / Courgette cream
Ftes. Rusos ternera en salsa patata dado / Grilled burger with potatoes
Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread

12

Sopa / Stew Soup
Patata, Zanahoria, Carne de Ternera y Pollo / Potato, carrot, veal and chicken
Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread

13

Pasta con tomate / Pasta in tomato sauce
Filete hallibut rebozado con ensalada / Battered hallibut with salad
Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread

16

Macarrones al ajillo / Macarronni in garlic sauce
Dados merluza con pisto / Baked hake with ratatouille
Yogur de fruta, pan / Fruit Yoghurt, bread

17

Sopa de puchero / Meat soup
Tortilla de patata con lechuga y maiz / Potato omelette with lettuce and corn
Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread

18

Judías Verdes con tomate / Green beans in tomato sauce
Albóndigas ternera jardinera con cous cous / Meatballs in Sauce with cous cous
Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread

19

Arroz con pollo / Rice with chicken
Limanda rebozada con lechuga tomate y aceitunas /
Fruta y leche, pan / Fruit and milk, bread

20

MENU DE NAVIDAD
Hamburguesa ternera completa con patatas fritas y ensalada / Burger with fried potatoes and salad
Dulces de navidad aptos / Christmas Sweets