

## Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mixta</li> <li>Fritura de pescado</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor</li> <li>Tortilla de jamón york</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco</li> <li>Calamar a la plancha</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada al gusto</li> <li>Pescado a la romana</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mixta</li> <li>Filete de pollo</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>San Jacobo</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con tomate</li> <li>Lenguado rebozado</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa a la jardinera</li> <li>Filete de pavo a la plancha</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guisantes salteados</li> <li>Jamón york y queso</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de calabacín</li> <li>Empanadillas</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada completa</li> <li>Tortilla de patata con atún</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acelgas con patatas</li> <li>Salchichas con tomate</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco</li> <li>Lenguado a la romana</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Cinta de lomo</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada</li> <li>Filete de pollo con puré de patata</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>
30				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes</li> <li>Filete de ternera a la plancha</li> <li>Fruta y leche</li> </ul>				



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.



# ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO



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. Ortega y Gasset / Septiembre



## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

9				10				11				12				13			
Macarrones con tomate Macaroni in tomato sauce				Patatas guisadas con carne Potato stew with meat				Puré de puerros Leek puree				Arroz con pollo y verduras Rice with chicken and vegetables				Garbanzos guisados Stewed chickpeas			
Albóndigas en salsa con verduras Meatballs in sauce with vegetables				Filete de merluza a la romana con ensalada Battered hake with salad				Salchichas de pollo con ensalada Baked chicken sausages with salad				Tortilla con lechuga y maíz Omelette with salad				Bacalao al horno con pisto Baked cod with pisto			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread			
Kcal 709	Prot. 34	Lip. 25	H.C. 87	Kcal 608	Prot. 24	Lip. 20	H.C. 84	Kcal 778	Prot. 20	Lip. 36	H.C. 93	Kcal 726	Prot. 23	Lip. 31	H.C. 90	Kcal 601	Prot. 32	Lip. 15	H.C. 84
16				17				18				19				20			
Arroz con tomate Rice in tomato sauce				Lentejas estofadas Stewed lentils				Puré de zanahoria ecológico Organic carrot puree				Sopa de cocido Stewed soup				Espaguetis a la napolitana Spaguetti with vegetables and ham			
Tortilla francesa con ensalada Omelette with salad				Filete de limanda empanada con ensalada Breaded limanda fillet with salad				Pollo asado con patatas fritas Roasted chicken with french fries				Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew				Merluza a la madrileña y ensalada Battered hake with salad			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread			
Kcal 513	Prot. 20	Lip. 18	H.C. 68	Kcal 855	Prot. 37	Lip. 36	H.C. 95	Kcal 672	Prot. 27	Lip. 21	H.C. 94	Kcal 670	Prot. 25	Lip. 19	H.C. 99	Kcal 760	Prot. 31	Lip. 26	H.C. 101
23				24				25				26				27			
Sopa de pescado Fish soup				Judías blancas guisadas Beans stew				Puré de verdura Vegetables puree				Arroz ecológico con pollo Organic rice with chicken				Lasaña boloñesa Bolognese lasagna			
Lomo a la plancha con puré de patata Grilled pork loin with potato puree				Ventresca de merluza con ensalada Battered hake belly with salad				Estofado de ternera con patata Veal stew with onion and potato				Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad				Bacalao en salsa verde Baked cod in green sauce			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread				Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread			
Kcal 614	Prot. 26	Lip. 30	H.C. 60	Kcal 619	Prot. 31	Lip. 17	H.C. 86	Kcal 717	Prot. 26	Lip. 26	H.C. 95	Kcal 733	Prot. 23	Lip. 31	H.C. 91	Kcal 669	Prot. 36	Lip. 22	H.C. 68
30																			
Fideuá a la marinera "Marinera" style fideua																			
Pescadilla a la romana con ensalada Battered hake with salad																			
Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread																			
Kcal 591	Prot. 37	Lip. 16	H.C. 75																

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 SEPTIEMBRE 2019

## ALERGIA PESCADO

9	10	11	12	13
Macarrones con tomate Albóndigas con verduras Yogur de fruta	Patatas con ternera Filete de pollo con ensalada Fruta y leche	Puré de puerro Salchichas de pollo con patatas Fruta y leche	Paella pollo y verdura Tortilla con ensalada Fruta y leche	Garbanzos guisados Lacón al horno con ensalada Fruta y leche
16	17	18	19	20
Arroz con tomate Tortilla con ensalada con ensalada Yogur de fruta	Lentejas estofadas Filete plancha con ensalada Fruta y leche	Puré de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche	Espaguetis con jamón Sajonia con ensalada de lechuga Fruta y leche
23	24	25	26	27
Sopa de fideos Lomo plancha puré patata Yogur de fruta	Judías blancas Filete con ensalada Fruta y Leche	Puré de verdura Estofado de ternera con patata Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de patata con ensalada Fruta y Leche	Pasta con tomate Salchichas con ensalada Fruta y leche
30				
Arroz con pollo Filete con lechuga y maíz Yogur de fruta				

## ALERGIA HUEVO

9	10	11	12	13
Macarrones con tomate sin huevo Albóndigas sin huevo con verduras	Patatas con ternera Filete de merluzas romana con ensalada Fruta y leche	Puré de puerros Salchichas de pollo con patatas Fruta y leche	Paella pollo y verdura Rosti con ensalada mixta Fruta y lec	Garbanzo guisado Bacalao con pisto Fruta y leche
16	17	18	19	20
Arroz con tomate Rosti con ensalada con ensalada Yogur de fruta	Lentejas estofadas Filete limanda rebozado con ensalada Fruta	Puré de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Fruta y leche	Sopa fideos sin huevo Cocido completo Fruta y leche	Espaguetis sin huevo con jamón Merluza horno con ensalada de lechuga Fruta y leche
23	24	25	26	27
Sopa de fideos sin huevo y pescado Lomo plancha puré patata Yogur de fruta	Judías blancas Merluza horno con ensalada Fruta	Puré de verdura Estofado de ternera con patata Fruta y leche	Arroz con pollo Rosti de patatas con ensalada Fruta	Pasta sin huevo con tomate Bacalao en salsa verde Fruta y leche
30				
Arroz con pollo Filete de pescadilla con lechuga y maíz Yogur de fruta				

## ALERGIA LECHE

9	10	11	12	13
Macarrones con tomate Albóndigas con verduras Fruta	Patatas con ternera Filete de merluzas romana con ensalada Fruta	Puré de puerros Salchichas de pavo con patatas Fruta	Paella pollo y verdura Tortilla con ensalada mixta Fruta	Garbanzo guisado Bacalao con pisto Fruta
16	17	18	19	20
Arroz con tomate Tortilla con ensalada con ensalada Fruta	Lentejas estofadas Filete limanda romana con ensalada Fruta	Puré de zanahoria sin leche Pollo asado con patatas fritas Fruta	Sopa de cocido Morcillo, patata, zanahoria sin chorizo Fruta	Espaguetis con jamón Merluza rebozado con ensalada de lechuga Fruta
23	24	25	26	27
Sopa de pescado Cinta lomo plancha con Ensalada Fruta	Judías blancas Merluza horno con ensalada Fruta	Puré de verdura Estofado de ternera con patata Fruta	Arroz con pollo Tortilla de patata con ensalada Fruta	Pasta con tomate Bacalao en salsa verde Fruta
30				
Fideua marinera Filete de pescadilla romana con lechuga y maíz Fruta				

## ALERGIA LEGUMBRE

9	10	11	12	13
Macarrones con tomate Albóndigas sin soja con verduras Yogur de fruta	Patatas con ternera Filete de merluzas romana con ensalada Fruta y leche	Puré de puerros Salchichas de pollo con patatas Fruta y leche	Paella pollo y verdura Tortilla con ensalada mixta Fruta y leche	Pasta con tomate Bacalao con pisto Fruta y leche
16	17	18	19	20
Arroz con tomate Tortilla con ensalada Yogur de fruta	verduras estofadas o pure Filete limanda romana con ensalada Fruta	Puré de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Fruta y leche	Sopa de Fideos Carne y verdura cocido Fruta , leche	Espaguetis con jamón Filete merluza rebozado con ensalada de lechuga Fruta y leche
23	24	25	26	27
Sopa de pescado Lomo plancha puré patata Yogur de fruta	Pasta al ajillo Merluza horno con ensalada Fruta	Puré de verdura Estofado de ternera con patata Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de patata con ensalada Fruta	Lasaña boloñesa Bacalao en salsa verde Fruta y leche
30				
Fideua marinera Filete de pescadilla romana con lechuga y maíz Yogur de fruta				

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



## CELIACOS

9	10	11	12	13
Macarrones con tomate Albóndigas sin gluten con verduras Yogur de fruta	Patatas con ternera Filete de merluzas plancha con ensalada Fruta y leche	Puré de puerros Salchichas de pollo con patatas Fruta y leche	Paella pollo y verdura Tortilla con ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzo guisado Bacalao con pisto Fruta y leche
16	17	18	19	20
Arroz con tomate Tortilla con ensalada con ensalada Yogur de fruta	Lentejas estofadas Filete limanda horno con ensalada Fruta y leche	Puré de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Fruta y leche	Sopa de cocido sin gluten Cocido completo Fruta y leche	Espaguetis sin gluten con jamón Filete Merluza horno con ensalada de lechuga
23	24	25	26	27
Sopa de pescado Lomo plancha puré patata Yogur de fruta	Judías blancas Merluza horno con ensalada Fruta	Puré de verdura Estofado de ternera con patata Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de patata con ensalada Fruta	Pasta sin gluten con tomate Bacalao horno Fruta y leche
30				
Arroz con pollo Filete de pescadilla con lechuga y maíz Yogur de fruta				

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

## FRUTOS SECOS

9	10	11	12	13
Macarrones con tomate Albóndigas con verduras Yogur de fruta	Patatas con ternera Filete de merluzas a la romana con ensalada Fruta y leche	Puré de puerro Salchichas de pollo con patatas Fruta y leche	Paella pollo y verdura Tortilla con ensalada Fruta y leche	garbanzos guisados Bacalao con pisto de lechuga Fruta y leche
16	17	18	19	20
Arroz con tomate Tortilla con ensalada con ensalada Yogur de fruta	Lentejas estofadas Filete limanda romana con ensalada Fruta	Puré de zanahoria Pollo en su jugo con patatas fritas Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche	Espaguetis con jamón Tronquito de merluza madrileña con ensalada Fruta y leche
23	24	25	26	27
Sopa de pescado Cinta de lomo plancha con puré de patata Yogur de Frutas	Judías blancas guisadas Fte de merluza con ensalada Fruta y leche	Puré vegetal Estofado de ternera con patata Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta y leche	Pasta con tomate Bacalao en salsa verde Fruta y leche
30				
Fideua marinera Filete de pescadilla romana con lechuga y maíz Yogur de fruta				

# MENUS COMEDOR PARA EL MES

## SEPTIEMBRE 2019



# CUTASA

## 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 SEPTIEMBRE SIN CERDO

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

9

Macarrones con tomate  
Albóndigas ternera con verduras  
Yogur de fruta  
Yogur de fruta

10

Patatas guisadas c/ ternera  
Filete de merluza con ensalada  
lechuga y zanahoria  
Fruta y leche

11

Puré de puerro  
*(cebolla, puerro, patata,)*  
Salchichas de pavo con patata frita  
Fruta y leche

12

Paella pollo  
*(pollo, guisante, zanahoria etc)*  
Tortilla con ensalada  
Fruta y leche

13

Garbanzos guisados  
Bacalao con pisto  
Fruta y leche

16

Arroz con tomate  
Tortilla con ensalada  
Yogur de Frutas

17

Lentejas estofadas  
Filete de limanda con ensalada  
Fruta y leche

18

Pure de zanahoria  
Pollo asado con patatas  
Fruta y leche

19

Sopa de Cocido  
Patata, Zanahoria, Carne de  
Ternera y Pollo  
Fruta y leche

20

Espaguetis con tomate  
Tronquito de merluza madrileña  
*(harina, huevo, ajo perejil)*  
con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y leche

23

Sopa de pescado  
Pavo plancha con puré de patata  
Yogur de Frutas

24

Judías blancas guisadas  
Filete de merluza con ensalada  
lechuga y zanahoria  
Fruta y leche

25

Puré vegetal  
*(cebolla, zanahoria, pat.)*  
Estofado de ternera con patata  
Fruta y leche

26

Arroz con pollo  
Tortilla de patata con ensalada  
mixta  
Fruta y leche

27

Pasta gratinada  
Bacalao en salsa verde  
Fruta y leche

30

Fideua marinera  
Filete de pescadilla con lechuga y  
maíz  
Yogur de Frutas