el rento
SERVICIO DE CATERING
RESTAURANTE BARBACOA

¡VAMOS A COMER BIEN!

www.elrento.com restaurante@elrento.com
Pinar de Jabaga S/N C.P. 16194 Cuenca Tel.: 969 27 10 38

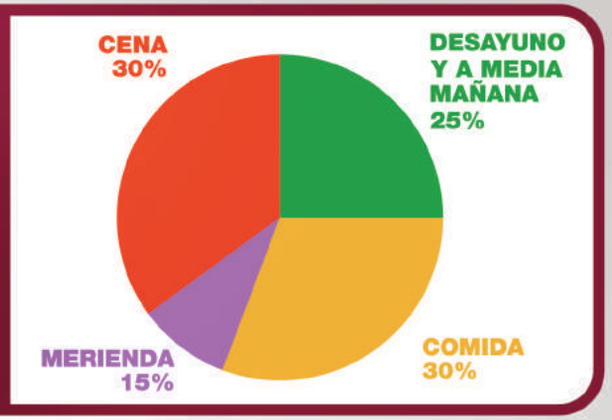
Marzo 2024

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					01-mar
9	**AOVE:** aceite de olvida virgen extra **SOFRITO:** cebolla, ajo, pimiento, tomate, zanahoria **Ensalada:** Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas. **Postre de Fruta**: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandia, Melón y otra fruta diversa de temporada.				Hervido valenciano *patata, zanahoria, judía verde, cebolla* Pescado al horno con patatas ***merluza,*** *AOVE, sal , patatas* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
	04-mar	05-mar	06-mar	07-mar	08-mar
10	Sopa de Fideos *pasta de* ***trigo,*** *caldo de cocido* Pechuga de pollo a la plancha con ensalada *pollo, lechuga, tomate, maíz* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Garbanzos con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Lomo al horno con champiñón *filete de lomo, sofrito, champiñón* Agua, fruta y rac. pan integral	Arroz con tomate *arroz, tomate, laurel* Salchichas y ensalada de lechuga *carne de cerdo procesada, lechuga* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Judías Estofadas *judías pintas, sofrito, chorizo, laurel* Tortilla de patata con rodaja de tomate ***huevo,*** *cebolla, patata, tomate* Agua, fruta y ración de pan	Fideuá con verduras *pasta de* ***trigo,*** *sofrito, magro, judías verdes, guisantes* Halibut al horno con patatas ***halibut,*** *ajo, perejil y AOVE, patatas* Agua, fruta y ración de pan
	11-mar	12-mar	13-mar	14-mar	15-mar
11	Sopa de cocido *caldo de cocido,* ***fideos (trigo)*** Cocido completo *garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Judías Estofadas *judías pintas, sofrito, chorizo, laurel* Pescado a la romana con patatas ***merluza, harina (trigo) huevo,*** *AOVE, sal , patatas* Agua, fruta y rac. pan integral	Arroz caldoso con verduras *arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes* Tortilla francesa con rodaja de tomate natural ***huevo*** *, lechuga, zanahoria, tomate* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Sopa de estrellitas y pollo *caldo de cocido,* ***pasta de trigo*** *, pollo* Albóndigas en salsa con patatas *carne picada (cerdo),* ***harina (trigo), huevo, pan rallado*** *, sofrito, zanahoria, patatas* Agua, fruta y ración de pan	Judías blancas estofadas *judías blancas, sofrito, patata, zanahoria* Palitos/Varitas de merluza y queso ***merluza, harina de trigo*** *, pimentón, sal, levadura ,* ***queso*** Agua, fruta y ración de pan
	18-mar	19-mar	20-mar	21-mar	22-mar
12	Espirales con tomate ***pasta de trigo*** *, tomate frito* Hamburguesa con patatas *carne de cerdo picada, patatas* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Lentejas estofadas con verduras *lentejas, zanahoria, patata, sofrito* Pescado al horno con chips de zana ***Panga*** *, ajo, perejil y AOVE, zanahoria* Agua, fruta y ración de pan	Fideuá con verduritas ***pasta de trigo,*** *sofrito, judías verdes, guisantes* Pollo al chilindrón *pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Garbanzos con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Tortilla de patata con rodaja de tomate ***huevo,*** *cebolla, patata, tomate* Agua, fruta y ración de pan	Crema de calabaza *calabaza, patara, zanahoria, cebolla* Pescado al horno con patatas ***merluza,*** *AOVE, sal , patatas* Agua, fruta y ración de pan
	25-mar	26-mar	27-mar	28-mar	29-mar
13	***S E M A N A S A N T A***				

www.elrento.com
restaurante@elrento.com

Pinar de Jabaga S/N C.P. 16194 Cuenca
Tel.: 969 27 10 38 - Fax: 969 27 11 53

Aporte energético de las 5 comidas diarias



Aproximadamente unas dos terceras partes de la ración calórico diaria deben tomarse en la primera mitad del día para poder cubrir adecuadamente los gastos ocasionados por el trabajo escolar, el juego y el propio mantenimiento del organismo. El resto del total calórico se distribuirá a lo largo del día.

SUGERENCIAS PARA COMPLEMENTAR LA DIETA DE SUS HIJOS

La cena es el mejor momento del día para tratar de complementar la comidad del comedor escolar. El plato principal de la cena puede estar compuesto por una guarnición, a base de verduras (ensalada, menestra, etc…) y algún alimento proteico: pescado, huevos o carne. Otra opción sería una sopa (de pan, arroz, fideos…) o puré (de verduras o legumbres) con un segundo plato proteico. Hay que recordar que conviene alterar con la comida: si el niño come carne en el colegio, puede consumir pescado o huevos para la cena; si hay tomado hidratos, que sea verdura el acompañamiento.

Es importante incluir la fruta en los postres. La toma de algún lácteo, como leche o yogures, no debe excluir la fruta. Son perfectamente complementarios.

COMEDORES ESCOLARES

Modelo de Menú Semanal Genérico según la Guia de Alimentación para Comedores Escolares de la Consejería de Sanidad

Primer Plato	Segundo Plato	Pan	Bebida	Postre
Pasta o arroz	Carne	1 Ración	Agua	Fruta (Puede complementarse con leche o postre lácteo)
Legumbre + Verdura	Pescado	1 Ración	Agua	
Verdura + Patatas	Huevos y/o ensalada	1 Ración	Agua	
Legumbre + Patatas	Ensalada o Verdura	1 Ración	Agua	
Pasta o Arroz	Pescado	1 Ración	Agua	

¡VAMOS A COMER BIEN!

el rento
SERVICIO DE CATERING
RESTAURANTE BARBACOA

www.elrento.com restaurante@elrento.com
Pinar de Jabaga S/N C.P. 16194 Cuenca Tel.: 969 27 10 38

Marzo 2024

alergias moluscos/anisakis - judías pintas/blancas

AOVE: aceite de olvida virgen extra

SOFRITO: cebolla, ajo, pimiento, tomate, zanahoria
Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas.
Postre de Fruta: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandia, Melón y otra fruta diversa de temporada.

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					01-mar
9					Hervido valenciano *patata, zanahoria, judía verde, cebolla* Filete Pescado al horno (merluza - congelada) *merluza, AOVE, sal, patatas* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
	04-mar	05-mar	06-mar	07-mar	08-mar
10	Sopa de Fideos *pasta de trigo, caldo de cocido* Pechuga de pollo a la plancha con ensalada *pollo, lechuga, tomate, maíz* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Garbanzos con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Lomo al horno con champiñón *filete de lomo, sofrito, champiñón* Agua, fruta y rac. pan integral	Arroz con tomate *arroz, tomate, laurel* Salchichas y ensalada de lechuga *carne de cerdo procesada, lechuga* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Pure de patata natural *patata, zanahoria, cebolla* Tortilla de patata con rodaja de tomate *huevo, cebolla, patata, tomate* Agua, fruta y ración de pan	Fideuá con verduras *pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes* Filete Pescado al horno (halibut - congelado) *halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas* Agua, fruta y ración de pan
	11-mar	12-mar	13-mar	14-mar	15-mar
11	Sopa de cocido *caldo de cocido, fideos (trigo)* Cocido completo *garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Lentejas estofadas con verduras *lentejas, zanahoria, patata, sofrito* Filete Pescado al horno (merluza - congelada) *merluza, AOVE, sal, patatas* Agua, fruta y rac. pan integral	Arroz caldoso con verduras *arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes* Tortilla francesa con rodaja de tomate natural *huevo, lechuga, zanahoria, tomate* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Sopa de estrellitas y pollo *caldo de cocido, pasta de trigo, pollo* Albóndigas en salsa con patatas *carne picada (cerdo), harina (trigo), huevo, pan rallado, sofrito, zanahoria, patatas* Agua, fruta y ración de pan	Pure de patata natural *patata, zanahoria, cebolla* Varitas de merluza con quesito (congeladas) *merluza, harina de trigo, pimentón, sal, levadura, queso* Agua, fruta y ración de pan
	18-mar	19-mar	20-mar	21-mar	22-mar
12	Espirales con tomate *pasta de trigo, tomate frito* Hamburguesa con patatas *carne de cerdo picada, patatas* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Lentejas estofadas con verduras *lentejas, zanahoria, patata, sofrito* Pescado al horno con patatas (Panga - congelado) *Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria* Agua, fruta y ración de pan	Fideuá con verduritas *pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes* Pollo al chilindrón *pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Garbanzos con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Tortilla de patata con rodaja de tomate *huevo, cebolla, patata, tomate* Agua, fruta y ración de pan	Crema de calabaza *calabaza, patara, zanahoria, cebolla* Filete Pescado al horno (merluza - congelada) *merluza, AOVE, sal, patatas* Agua, fruta y ración de pan
	25-mar	26-mar	27-mar	28-mar	29-mar
13	SEMANA SANTA				

¡VAMOS A COMER BIEN!

el rento
SERVICIO DE CATERING
RESTAURANTE BARBACOA

www.elrento.com restaurante@elrento.com
Pinar de Jabaga S/N C.P. 16194 Cuenca Tel.: 969 27 10 38

Marzo 2024

alergias lactosa

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					01-mar
9	**AOVE:** aceite de olvida virgen extra **SOFRITO:** cebolla, ajo, pimiento, tomate, zanahoria **Ensalada:** Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas. **Postre de Fruta**: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandia, Melón y otra fruta diversa de temporada.				Hervido valenciano *patata, zanahoria, judía verde, cebolla* Pescado al horno con patatas *merluza, AOVE, sal, patatas* Agua, fruta, y rac. de pan
	04-mar	05-mar	06-mar	07-mar	08-mar
10	Sopa de Fideos *pasta de trigo, caldo de cocido* Pechuga de pollo a la plancha con ensalada *pollo, lechuga, tomate, maíz* Agua, fruta, y rac. de pan	Garbanzos con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Lomo al horno con champiñón *filete de lomo, sofrito, champiñón* Agua, fruta y rac. pan integral	Arroz con tomate *arroz, tomate, laurel* Salchichas y ensalada de lechuga *carne de cerdo procesada, lechuga* Agua, fruta, y rac. de pan	Judías Estofadas *judías pintas, sofrito, chorizo, laurel* Tortilla de patata con rodaja de tomate *huevo, cebolla, patata, tomate* Agua, fruta y ración de pan	Fideuá con verduras *pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes* Halibut al horno con patatas *halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas* Agua, fruta y ración de pan
	11-mar	12-mar	13-mar	14-mar	15-mar
11	Sopa de cocido *caldo de cocido, fideos (trigo)* Cocido completo *garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera* Agua, fruta, y rac. de pan	Judías Estofadas *judías pintas, sofrito, chorizo, laurel* Pescado a la romana con patatas *merluza, harina (trigo) huevo, AOVE, sal, patatas* Agua, fruta y rac. pan integral	Arroz caldoso con verduras *arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes* Tortilla francesa con rodaja de tomate natural *huevo, lechuga, zanahoria, tomate* Agua, fruta, y rac. de pan	Sopa de estrellitas y pollo *caldo de cocido, pasta de trigo, pollo* Albóndigas en salsa con patatas *carne picada (cerdo), harina (trigo), huevo, pan rallado, sofrito, zanahoria, patatas* Agua, fruta y ración de pan	Judías blancas estofadas *judías blancas, sofrito, patata, zanahoria* Pescado a la plancha *merluza, AOVE, sal* Agua, fruta y ración de pan
	18-mar	19-mar	20-mar	21-mar	22-mar
12	Espirales con tomate *pasta de trigo, tomate frito* Hamburguesa con patatas *carne de cerdo picada, patatas* Agua, fruta, y rac. de pan	Lentejas estofadas con verduras *lentejas, zanahoria, patata, sofrito* Pescado al horno con chips de zana *Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria* Agua, fruta y rac. pan integral	Fideuá con verduritas *pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes* Pollo al chilindrón *pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate* Agua, fruta, y rac. de pan	Garbanzos con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Tortilla de patata con rodaja de tomate *huevo, cebolla, patata, tomate* Agua, fruta y ración de pan	Crema de calabaza *calabaza, patara, zanahoria, cebolla* Pescado al horno con patatas *merluza, AOVE, sal, patatas* Agua, fruta y ración de pan
	25-mar	26-mar	27-mar	28-mar	29-mar
13	***S E M A N A S A N T A***				