

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				02-may	03-may
	<p>AOVE: aceite de olvida virgen extra</p> <p>Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas.</p> <p>SOFRITO: cebolla, ajo, pimienta, tomate, zanahoria</p> <p>Postre de Fruta: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandia, Melón y otra fruta diversa de temporada.</p>			PASTA con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i> Pechuga empanada con lechuga <i>pechuga de pollo, huevo, pan rallado, lechuga</i> Agua, fruta y ración de pan	JUDÍAS Estofadas <i>judías pintas, sofrito, chorizo, laurel</i> Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
18	06-may	07-may	08-may	09-may	10-may
	SOPA DE FIDEOS <i>pasta de trigo, caldo de cocido</i> Pechuga de pollo a la plancha con ensalada <i>pollo, lechuga, tomate, maíz</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Espaguetti con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i> Lomo de sajonia a la plancha <i>filete de cerdo de sajonia</i> Agua, fruta y ración de pan	ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</i> Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> Tortilla francesa con rodaja de tomate natural <i>huevo, lechuga, zanahoria, tomate</i> Agua, fruta y ración de pan	FIDEGUÁ con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</i> Halibut al horno con patatas <i>halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas</i> Agua, fruta y ración de pan
19					
	13-may	14-may	15-may	16-may	17-may
	MACARRONES con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i> Pechuga empanada con lechuga <i>pechuga de pollo, huevo, pan rallado, lechuga</i> Agua, fruta y ración de pan	Patatas guisadas Vegetarianas <i>patatas, zanahoria, magro de cerdo, laurel, sofrito, huevo cocido</i> Pescado a la romana con patatas <i>merluza, harina (trigo) huevo, AOVE, sal, patatas</i> Agua, fruta y ración de pan	ARROZ con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i> Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Sopa de estrellas y pollo <i>caldo de cocido, pasta de trigo, pollo</i> Pan Pizza al horno con ensalada <i>base (harina trigo, agua, aceite y sal), tomate, orégano, queso, jamón</i> Agua, fruta y ración de pan	JUDÍAS blancas estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i> Palitos/Varitas de merluza <i>merluza, harina de trigo, pimentón, sal, levadura</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
20					
	20-may	21-may	22-may	23-may	24-may
	ESPIRALES con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i> Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i> Pescado al horno con chips de zanahoria <i>Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</i> Agua, fruta y ración de pan	FIDEGUÁ con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i> Pollo al chilindrón <i>pollo, pimienta, cebolla, ajo, tomate</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	GARBANZOS con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> Tortilla de patata con rodaja de tomate <i>huevo, cebolla, patata, tomate</i> Agua, fruta y ración de pan	CREMA DE CALABAZA <i>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</i> Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i> Agua, fruta y ración de pan
21					
	27-may	28-may	29-may		
	SOPA DE COCIDO <i>caldo de cocido, fideos (trigo)</i> Cocido completo <i>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</i> Tortilla francesa con lechuga <i>huevo, lechuga</i> Agua, fruta y ración de pan	MACARRONES con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i> Albóndigas en salsa con patatas <i>carne picada (cerdo), harina (trigo), huevo, pan rallado, sofrito, zanahoria, patatas</i> Agua, fruta y ración de pan		
22					



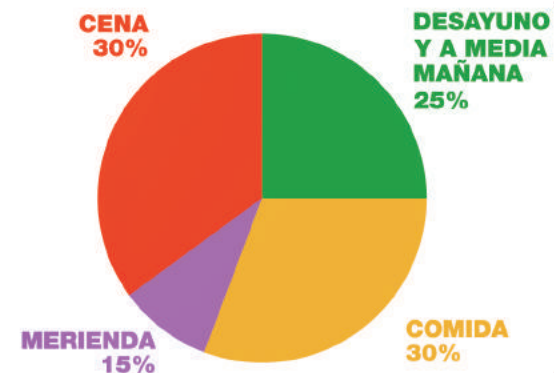
el rento



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

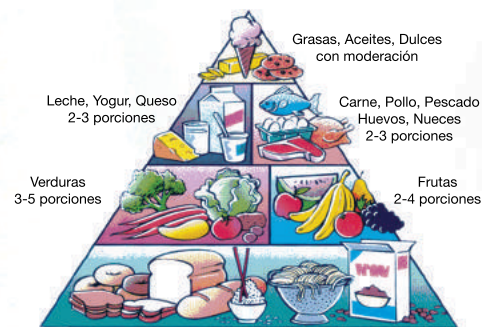


Aproximadamente unas dos terceras partes de la ración calórica diaria deben tomarse en la primera mitad del día para poder cubrir adecuadamente los gastos ocasionados por el trabajo escolar, el juego y el propio mantenimiento del organismo. El resto del total calórico se distribuirá a lo largo del día.

SUGERENCIAS PARA COMPLEMENTAR LA DIETA DE SUS HIJOS

La cena es el mejor momento del día para tratar de complementar la comida 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 Guía 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	

alergias moluscos/anisakís - judías pintas/blancas

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 02-may	VIERNES 03-may		
	AOVE: aceite de olvida virgen extra Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas.			PASTA con tomate pasta de trigo, tomate frito Pechuga empanada con lechuga <i>pechuga de pollo, huevo, pan, rallado, lechuga</i> Agua, fruta y ración de pan		Pure de patata y zanahoria <i>patata, zanahoria, cebolla</i> Filete Pescado al horno (merluza - congelada) merluza, AOVE, sal, patatas Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	
18	SOFRITO: cebolla, ajo, pimienta, tomate, zanahoria Postre de Fruta: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandía, Melón y otra fruta diversa de temporada.						
	06-may	07-may	08-may	09-may	10-may		
19	SOPA DE FIDEOS <i>pasta de trigo, caldo de cocido</i> Pechuga de pollo a la plancha con ensalada <i>pollo, lechuga, tomate, maíz</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Espaguetti con tomate pasta de trigo, tomate frito Lomo de sajonia a la plancha <i>filete de cerdo de sajonia</i> Agua, fruta y ración de pan	ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</i> Filete Pescado al horno (merluza - congelada) merluza, AOVE, sal, patatas Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> Tortilla francesa con rodaja de tomate natural huevo, lechuga, zanahoria, tomate Agua, fruta y ración de pan	FIDEGUA con verduras <i>pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</i> Filete Pescado al horno (halibut - congelado) halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas Agua, fruta y ración de pan		
	13-may	14-may	15-may	16-may	17-may		
20	MACARRONES con tomate pasta de trigo, tomate frito Pechuga empanada con lechuga <i>pechuga de pollo, huevo, pan, rallado, lechuga</i> Agua, fruta y ración de pan	Patatas guisadas Vegetarianas <i>patatas, zanahoria, magro de cerdo, laurel, sofrito, huevo cocido</i> Filete Pescado al horno (merluza - congelada) merluza, harina (trigo) huevo, AOVE, sal, patatas Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	ARROZ con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i> Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Sopa de estrellitas y pollo <i>caldo de cocido, pasta de trigo, pollo</i> Pan Pizza al horno con ensalada base (harina trigo, agua, aceite y sal), tomate, orégano, queso, jamón Agua, fruta y ración de pan	Pure de patata natural <i>patata, zanahoria, cebolla</i> Varitas de merluza (congeladas) merluza, harina de trigo, pimentón, sal, levadura Agua, fruta y ración de pan		
	20-may	21-may	22-may	23-may	24-may		
21	ESPIRALES con tomate pasta de trigo, tomate frito Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i> Pescado al horno con patatas (Panga - congelado) Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria Agua, fruta y ración de pan	FIDEGUA con verduras pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes Pollo al chilindrón <i>pollo, pimienta, cebolla, ajo, tomate</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	GARBANZOS con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> Tortilla de patata con rodaja de tomate huevo, cebolla, patata, tomate Agua, fruta y ración de pan	CREMA DE CALABAZA <i>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</i> Filete Pescado al horno (merluza - congelada) merluza, AOVE, sal, patatas Agua, fruta y ración de pan		
	27-may	28-may	29-may				
22	SOPA DE COCIDO <i>caldo de cocido, fideos (trigo)</i> Cocido completo <i>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</i> Tortilla francesa con lechuga huevo, lechuga Agua, fruta y ración de pan	MACARRONES con tomate pasta de trigo, tomate frito Albóndigas en salsa con patatas <i>carne picada (cerdo), harina (trigo), huevo, pan rallado, sofrito, zanahoria, patatas</i> Agua, fruta y ración de pan				



alergias lactosa / precocinados

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 02-may	VIERNES 03-may
	<p>AOVE: aceite de olvida virgen extra</p> <p>Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas.</p> <p>SOFRITO: cebolla, ajo, pimienta, tomate, zanahoria</p> <p>Postre de Fruta: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandía, Melón y otra fruta diversa de temporada.</p>			<p>PASTA con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga</p> <p>pechuga de pollo, <u>huevo, pan</u>, <u>rallado</u>, lechuga</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>JUDÍAS Estofadas</p> <p>judías pintas, sofrito, chorizo, laurel</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p><u>merluza</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>
	06-may	07-may	08-may	09-may	10-may
19	<p>SOPA DE FIDEOS</p> <p><u>pasta de trigo</u>, caldo de cocido</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>pollo, lechuga, tomate, maíz</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>Espaguetti con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Lomo de sajonia a la plancha</p> <p>filete de cerdo de sajonia</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>ARROZ caldoso con verduras</p> <p>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p><u>merluza</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate natural</p> <p><u>huevo</u>, lechuga, zanahoria, tomate</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>FIDEGUÁ con verduras</p> <p>pasta de <u>trigo</u>, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</p> <p>Halibut al horno con patatas</p> <p><u>halibut</u>, ajo, perejil y AOVE, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>
	13-may	14-may	15-may	16-may	17-may
20	<p>MACARRONES con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>pechuga de pollo, lechuga</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>Patatas guisadas Vegetarianas</p> <p>patatas, zanahoria, magro de cerdo, laurel, sofrito, <u>huevo cocido</u></p> <p>Pescado a la plancha con patatas</p> <p><u>merluza</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>ARROZ con tomate</p> <p>arroz, tomate, laurel</p> <p>Salchichas y ensalada de lechuga</p> <p>carne de cerdo procesada, lechuga</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>Sopa de estrellitas y pollo</p> <p>caldo de cocido, <u>pasta de trigo</u>, pollo</p> <p>Pan Pizza <u>sin queso</u> con ensalada</p> <p><u>base (harina trigo</u>, agua, aceite y sal), tomate, orégano, <u>queso, jamón</u></p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>JUDÍAS blancas estofadas</p> <p>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p><u>merluza</u></p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>
	20-may	21-may	22-may	23-may	24-may
21	<p>ESPIRALES con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Hamburguesa con patatas</p> <p>carne de cerdo picada, patatas</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</p> <p>Pescado al horno con chips de zanahoria</p> <p><u>Panga</u>, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>FIDEGUÁ con verduras</p> <p><u>pasta de trigo</u>, sofrito, judías verdes, guisantes</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>pollo, pimienta, cebolla, ajo, tomate</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>GARBANZOS con verduras</p> <p>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p><u>huevo</u>, cebolla, patata, tomate</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p><u>merluza</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>
	27-may	28-may	29-may		
22	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>caldo de cocido, <u>fideos (trigo)</u></p> <p>Cocido completo</p> <p>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>ARROZ caldoso con verduras</p> <p>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p><u>huevo</u>, lechuga</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>MACARRONES con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas</p> <p>carne picada (cerdo), <u>harina (trigo)</u>, <u>huevo, pan rallado</u>, sofrito, zanahoria, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>		

