

## Octubre 2024

Semana	LUNES	MARTES 01-oct	MIÉRCOLES 02-oct	JUEVES 03-oct	VIERNES 04-oct
40	 <p>Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i></p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate <i>huevo, cebolla, patata, tomate</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>Patatas guisadas Vegetarianas <i>patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito, <b>huevo cocido</b></i></p> <p>PINCHO DE POLLO A LA PLANCHA <i>magro de pollo</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>PASTA con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i></p> <p>Pechuga empanada con lechuga <i>pechuga de pollo, <b>huevo, pan rallado</b>, lechuga</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>JUDÍAS Estofadas <i>judías pintas, sofrito, chorizo, laurel</i></p> <p>Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>	
41	<p>SOPA DE FIDEOS <i>pasta de trigo, caldo de cocido</i></p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada <i>pollo, lechuga, tomate, maíz</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>	<p>Espaguetti con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i></p> <p>Lomo de sajonia a la plancha <i>filete de cerdo de sajonia</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>	<p>Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i></p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate natural <i>huevo, lechuga, zanahoria, tomate</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>FIDEGUÁ con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Halibut al horno con patatas <i>halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>
42	<p>MACARRONES con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i></p> <p>Pechuga empanada con lechuga <i>pechuga de pollo, <b>huevo, pan rallado</b>, lechuga</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>Patatas guisadas Vegetarianas <i>patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito, <b>huevo cocido</b></i></p> <p>Pescado a la romana con patatas <i>merluza, harina (trigo) <b>huevo</b>, AOVE, sal, patatas</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>ARROZ con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i></p> <p>Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>	<p>Sopa de estrellitas y pollo <i>caldo de cocido, <b>pasta de trigo</b>, pollo</i></p> <p>Pan Pizza al horno con ensalada <i>base (harina trigo), agua, aceite y sal, tomate, orégano, <b>queso, jamón</b></i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>JUDÍAS blancas estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i></p> <p>Palitos/Varitas de merluza <i>merluza, harina de trigo, pimentón, sal, levadura</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>
43	<p>ESPIRALES con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i></p> <p>Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>	<p>Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i></p> <p>Pescado al horno con chips de zanahoria <i>Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>FIDEGUÁ con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Pollo al chiliindrón <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>	<p>GARBANZOS con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i></p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate <i>huevo, cebolla, patata, tomate</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>CREMA DE CALABAZA <i>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</i></p> <p>Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>
44	<p>SOPA DE COCIDO <i>caldo de cocido, <b>fideos (trigo)</b></i></p> <p>Cocido completo <i>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>	<p>ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Tortilla francesa con lechuga <i>huevo, lechuga</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>MACARRONES con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i></p> <p>Albóndigas en salsa con patatas <i>carne picada (cerdo), <b>harina (trigo)</b>, <b>huevo, pan rallado</b>, sofrito, zanahoria, patatas</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>	<p>JUDÍAS estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i></p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN con ensalada <i>pasta de trigo, huevo, atún, lechuga, tomate</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>	<p>AOVE: aceite de olivada virgen extra</p> <p>Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas.</p> <p>Postre de Fruta: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandía, Melón y otra fruta diversa de temporada.</p> <p>SOFRITO: cebolla, ajo, pimiento, tomate</p>



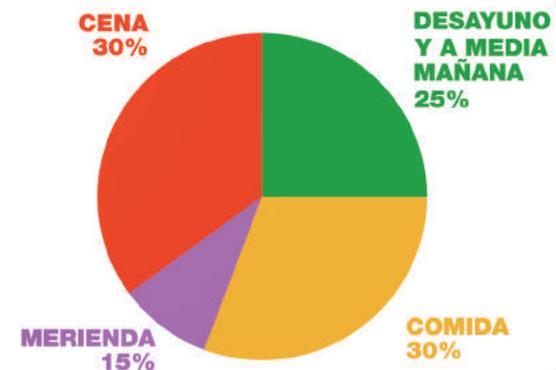
# el rento



[www.elrento.com](http://www.elrento.com)  
[restaurante@elrento.com](mailto: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	