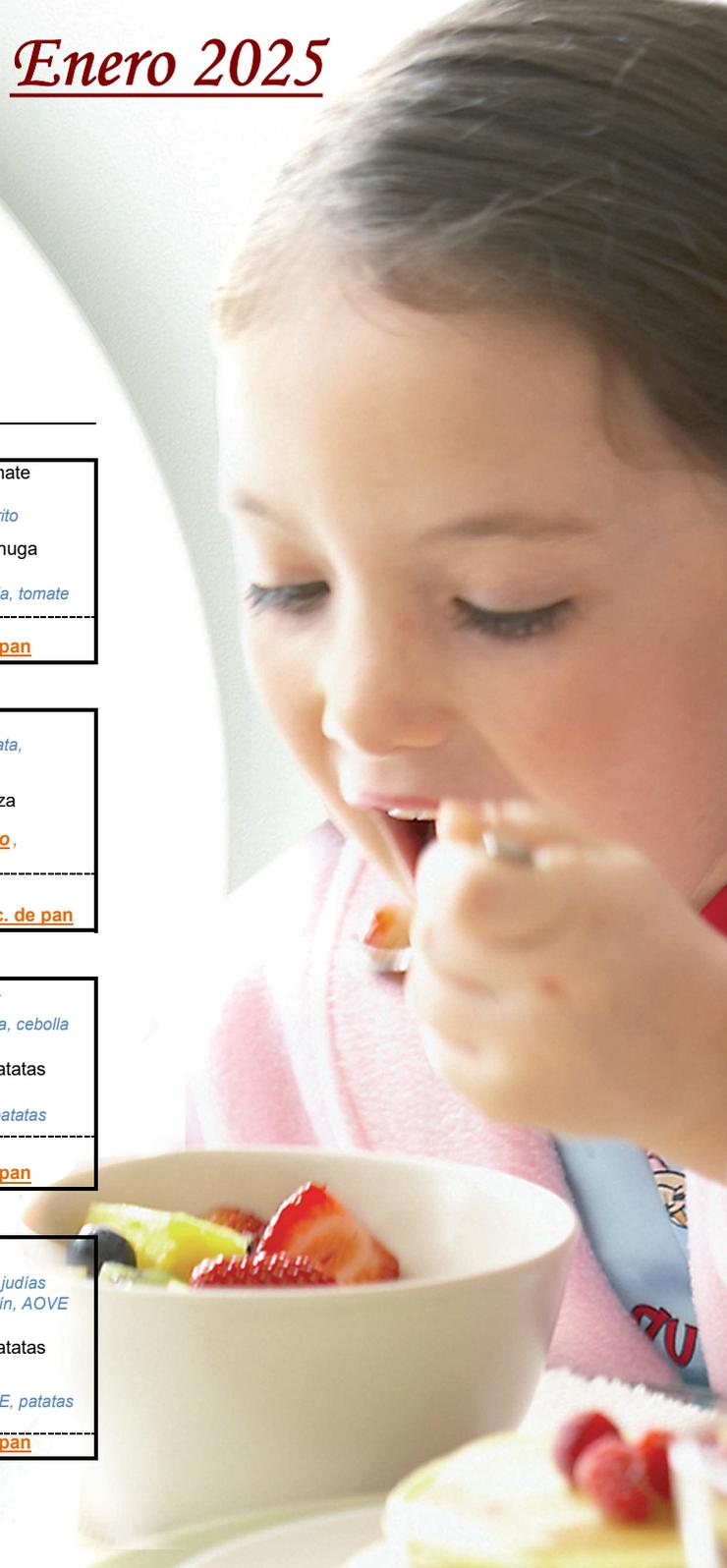


Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			08-ene	09-ene	10-ene
2			Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i>	Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i>	MACARRONES con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i>
			Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i>	Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i>	Tortilla francesa con lechuga <i>huevo, lechuga, zanahoria, tomate</i>
			Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan
	13-ene	14-ene	15-ene	16-ene	17-ene
3	ARROZ con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i>	Patatas guisadas con Verduras <i>patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito, huevo cocido</i>	MACARRONES con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i>	Sopa de estrellitas <i>caldo de verduras, pasta de trigo</i>	JUDIAS estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i>
	Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i>	Pescado a la romana con patatas <i>merluza, harina (trigo) huevo, AOVE, sal, patatas</i>	Pechuga empanada con lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i>	Pan Pizza al horno con ensalada <i>base (harina trigo, agua, aceite y sal), tomate, orégano, queso, jamón</i>	Palitos/Varitas de merluza <i>merluza, harina de trigo, pimentón, sal, levadura</i>
	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan integral	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
	20-ene	21-ene	22-ene	23-ene	24-ene
4	ESPIRALES de Verduras con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i>	Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i>	FIDEGUA con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i>	GARBANZOS con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i>	CREMA DE CALABAZA <i>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</i>
	Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i>	Pescado al horno con chips de zanahoria <i>Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</i>	Pollo al chilindrón <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i>	Tortilla de patata con rodaja de tomate <i>huevo, cebolla, patata, tomate</i>	Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i>
	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan integral	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan
	27-ene	28-ene	29-ene	30-ene	31-ene
5	SOPA DE COCIDO <i>caldo de cocido, fideos (trigo)</i>	ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i>	Fideuá con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i>	JUDIAS estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i>	Crema de verduras <i>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes, guisantes, calabacín, AOVE</i>
	Cocido completo <i>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</i>	Tortilla francesa con lechuga <i>huevo, lechuga</i>	Albóndigas en salsa con patatas <i>carne picada (cerdo), harina (trigo), huevo, pan rallado, sofrito, zanahoria, patatas</i>	EMPANADILLAS DE ATÚN con ensalada <i>pasta de trigo, huevo, atún, lechuga, tomate</i>	Pescado al horno con patatas <i>merluza, ajo, perejil y AOVE, patatas</i>
	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan integral	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan



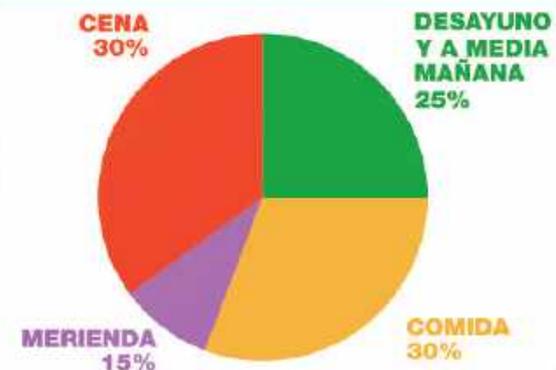
el rento



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, pueda 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	