



# ¡VAMOS A COMER BIEN!

[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



Febrero 2025

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	<b>03-feb</b> RAVIOLIS CON TOMATE <i>pasta de trigo, tomate frito, carne picada</i> Pechuga de pollo a la plancha con ensalada <i>pollo, lechuga, tomate, maíz</i> Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b>	<b>04-feb</b> Patatas guisadas con Verduras patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito, <b>huevo cocido</b> Pescado al horno con patatas <b>merluza, AOVE, sal, patatas</b> Agua, fruta y <b>ración de pan integral</b>	<b>05-feb</b> ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, judías verdes, guisantes</i> Lomo de sajonia a la plancha con lechuga <i>filete de cerdo de sajonia</i> Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b>	<b>06-feb</b> Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> Tortilla francesa con rodaja de tomate natural <b>huevo, lechuga, zanahoria, tomate</b> Agua, fruta y <b>ración de pan</b>	<b>07-feb</b> FIDEGUA con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</i> Halibut al horno con patatas <b>halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas</b> Agua, fruta y <b>ración de pan</b>
7	<b>10-feb</b> ESPAGUETTIS 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 <b>ración de pan</b>	<b>11-feb</b> ARROZ con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i> Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i> Agua, fruta y <b>ración de pan integral</b>	<b>12-feb</b> Patatas guisadas con Verduras patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito, <b>huevo cocido</b> Pescado a la romana con patatas <b>merluza, harina (trigo) huevo, AOVE, sal, patatas</b> Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b>	<b>13-feb</b> 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 <b>ración de pan</b>	<b>14-feb</b> JUDIAS estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i> Palitos/Varitas de merluza <b>merluza, harina de trigo, pimentón, sal, levadura</b> Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b>
8	<b>17-feb</b> ESPIRALES de Verduras con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i> Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i> Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b>	<b>18-feb</b> Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i> Pescado al horno con chips de zanahoria <b>Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</b> Agua, fruta y <b>ración de pan integral</b>	<b>19-feb</b> SOPA DE FIDEOS <i>pasta de trigo, caldo de cocido</i> Pollo al chilindrón <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i> Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b>	<b>20-feb</b> GARBANZOS con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> Tortilla de patata con rodaja de tomate <b>huevo, cebolla, patata, tomate</b> Agua, fruta y <b>ración de pan</b>	<b>21-feb</b> CREMA DE CALABAZA <i>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</i> Pescado al horno con patatas <b>merluza, AOVE, sal, patatas</b> Agua, fruta y <b>ración de pan</b>
9	<b>24-feb</b> SOPA DE COCIDO <i>caldo de cocido, fideos (trigo)</i> Cocido completo <i>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</i> Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b>	<b>25-feb</b> ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i> Tortilla francesa con lechuga <b>huevo, lechuga</b> Agua, fruta y <b>ración de pan integral</b>	<b>26-feb</b> Fideuá con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i> Albóndigas en salsa con patatas <i>carne picada (cerdo), harina (trigo), huevo, pan rallado, sofrito, zanahoria, patatas</i> Agua, fruta y <b>ración de pan</b>	<b>27-feb</b> JUDIAS estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i> EMPANADILLAS DE ATUN con ensalada <i>pasta de trigo, huevo, atún, lechuga, tomate</i> Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b>	<b>28-feb</b> Crema de verduras <i>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes, guisantes, calabacín, AOVE</i> Pescado al horno con patatas <b>merluza, ajo, perejil y AOVE, patatas</b> Agua, fruta y <b>ración de pan</b>

**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, Sandía, Melón y otra fruta diversa de temporada.



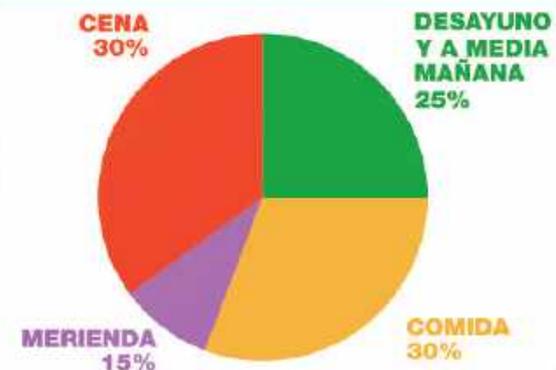
# el rento



[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, 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	