



SERVICIO DE CATERING
RESTAURANTE BARBACOA



¡VAMOS A COMER BIEN!

www.elrento.com restaurante@elrento.com

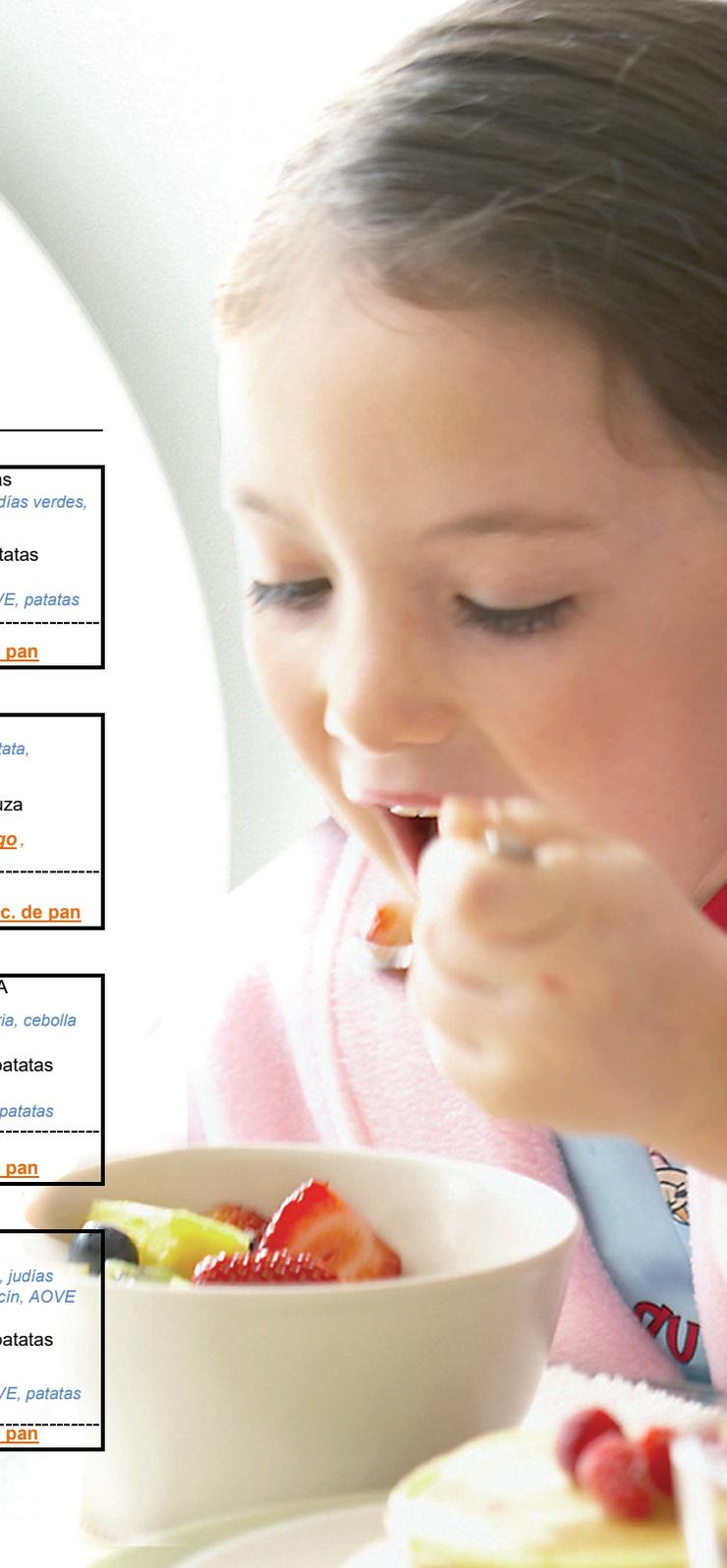
Pinar de Jabaga S/N C.P. 16194 Cuenca Tel.: 969 27 10 38

Marzo 2025

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	03-mar	04-mar	05-mar	06-mar	07-mar
10	FESTIVO	FESTIVO	Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> Tortilla francesa con rodaja de tomate natural <i>huevo, lechuga, zanahoria, tomate</i>	ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, judías verdes, guisantes</i> Chuleta de Lomo a la plancha <i>filete de cerdo</i>	FIDEGUÁ con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i> Halibut al horno con patatas <i>halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas</i>
			Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan
	10-mar	11-mar	12-mar	13-mar	14-mar
11	ESPAGUETTIS con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i> Pechuga empanada con lechuga <i>pechuga de pollo, huevo, pan rallado, lechuga</i>	ARROZ con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i> Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i>	Patatas guisadas con Verduras <i>patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito, huevo cocido</i> Pescado a la romana con patatas <i>merluza, harina (trigo) huevo, AOVE, sal, patatas</i>	Sopa de estrellitas y pollo <i>caldo de cocido, pasta de trigo, pollo</i> Lomo Empanado <i>(huevo, harina trigo, aceite y sal) lomo de cerdo</i>	JUDÍAS estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</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
	17-mar	18-mar	19-mar	20-mar	21-mar
12	ESPIRALES de Verduras con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i> Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i>	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>	SOPA DE FIDEOS <i>pasta de trigo, caldo de cocido</i> Pollo al chilindrón <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i>	GARBANZOS con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> Tortilla de patata con rodaja de tomate <i>huevo, cebolla, patata, tomate</i>	CREMA DE CALABAZA <i>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</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
	24-mar	25-mar	26-mar	27-mar	28-mar
13	SOPA DE COCIDO <i>caldo de cocido, fideos (trigo)</i> Cocido completo <i>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</i>	ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i> Tortilla francesa con lechuga <i>huevo, lechuga</i>	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>	JUDÍAS estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i> EMPANADILLAS DE ATÚN con ensalada <i>pasta de trigo, huevo, atún, lechuga, tomate</i>	Crema de verduras <i>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes, guisantes, calabacín, AOVE</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

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.



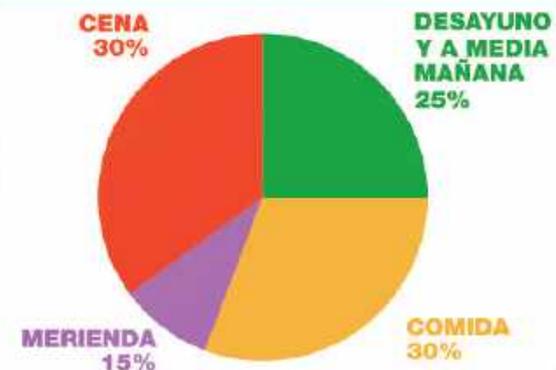
el rento



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	