



Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14	31-mar PASTA CON TOMATE <i>pasta de trigo, tomate frito, carne pro</i> Lomo de sajonia al horno <i>filete de cerdo de sajonia</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	01-abr Patatas guisadas con Verduras <i>patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito, huevo cocido</i> Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i> Agua, fruta y ración de pan integral	02-abr ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, judías verdes, guisantes</i> Pechuga empanada con lechuga <i>pechuga de pollo, huevo, pan rallado, lechuga</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	03-abr 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	04-abr FIDEGUA 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
15	07-abr 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 ración de pan	08-abr ARROZ con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i> Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i> Agua, fruta y ración de pan integral	09-abr 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> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	10-abr Sopa de estrellitas 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	11-abr JUDÍAS 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
16	SEMANA SANTA				
17	FESTIVO				
18	21-abr 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	22-abr Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i> Pescado al horno con chips de zana <i>Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</i> Agua, fruta y ración de pan integral	23-abr SOPA DE FIDEOS <i>pasta de trigo, caldo de cocido</i> Pollo al chiliandrón <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i> Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	24-abr 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	25-abr 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
	28-abr 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	29-abr ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i> Tortilla francesa con lechuga <i>huevo, lechuga</i> Agua, fruta y ración de pan integral	30-abr 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 ración de pan		

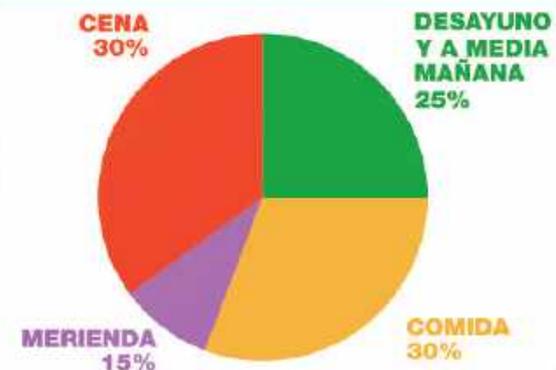
el rento



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	