

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	02-jun	03-jun	04-jun	05-jun	06-jun	
23	MACARRONES CON TOMATE <i>pasta de trigo, tomate frito, carne picada, atún, mayonesa</i>	ENSALADILLA RUSA <i>patata, zanahoria, huevo cocido, guisantes, atún, mayonesa</i>	Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i>	ARROZ caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, judías verdes, guisantes</i>	MENESTRA DE VERDURAS <i>guisantes, judía verde, coliflor, coles</i>	
	Albóndigas en salsa con patatas <i>carne picada (cerdo), harina (trigo), huevo, pan rallado, sofrito, zanahoria, patatas</i>	Pechuga empanada con lechuga <i>pechuga de pollo, huevo, pan rallado, lechuga</i>	Muslitos de Pollo al horno <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i>	Tortilla francesa con rodaja de tomate natural <i>huevo, lechuga, zanahoria, tomate</i>	Palitos/Varitas de merluza con lechuga <i>merluza, harina de trigo, pimentón, sal, levadura, lechuga</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 y ración de pan	
	09-jun	10-jun	11-jun	12-jun	13-jun	
24	Patatas guisadas con Verduras <i>patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito</i>	ARROZ con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i>	judías Verdes reogadas con Patatas <i>judías, patatas, ajo, aove</i>	Sopa de estremitas y pollo <i>caldo de cocido, pasta de trigo, pollo</i>	JUDÍAS estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i>	
	Tortilla de patata con rodaja de tomate <i>huevo, cebolla, patata, tomate</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 a la plancha con lechuga <i>pechuga de pollo, huevo, pan rallado, lechuga</i>	Caballa con tomate <i>caballa, tomate</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	
	16-jun	17-jun	18-jun	19-jun	20-jun	
25	Pasta de Verduras con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i>	Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i>	Crema de verduras <i>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes, guisantes, calabacín, AOVE</i>	FESTIVO		
	Mini pinchitos de pollo <i>magro de pollo, sal, pimentón, curry, aove, patatas</i>	Salmón al horno <i>Salmón, ajo, sal, y AOVE,</i>	Pollo al chilindrón <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i>			SOPA DE FIDEOS <i>pasta de trigo, caldo de cocido</i>
	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan integral	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan			Nuggest de pollo con lechuga <i>pollo, huevo, pan rallado, lechuga</i>
					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, Plátano, Sandía, Melón y otra fruta diversa de temporada.



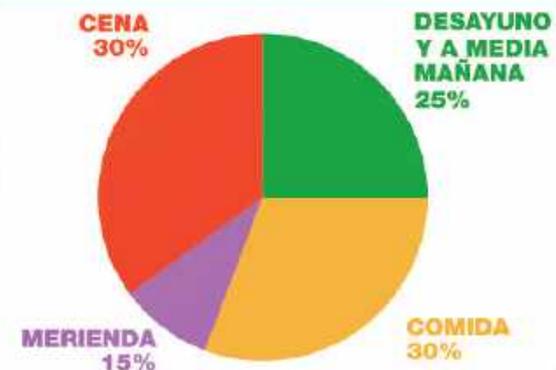
el rento



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	