

Diciembre 2023

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
					<p style="text-align: center;">01-dic</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p><i>arroz, huevo, guisantes, jamón cocido</i></p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p><i>muslitos de pollo, sofrito, zanahoria y patata</i></p> <hr/> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">3, 5</p>	
	04-dic	05-dic	06-dic	07-dic	08-dic	
						
50	<p>Lentejas estofadas con verdura</p> <p><i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i></p> <p>Filete de Tilapia al horno con tomate</p> <p><i>tilapia, sofrito, tomate</i></p> <p>Agua, fruta, y rac. de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">12</p>	<p>Sopa de Cocido con fideos</p> <p><i>pasta de trigo (fideos), caldo de cocido</i></p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada</p> <p><i>carne de cerdo, lechuga, maíz y zanahoria</i></p> <p>Agua, fruta y rac. pan integral</p> <hr/> <p style="text-align: center;">3, 10</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">FESTIVO</p>		<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">FESTIVO</p>	
	11-dic	12-dic	13-dic	14-dic	15-dic	
51	<p>Macarrones Integrales con tomate</p> <p><i>pasta de trigo, tomate frito</i></p> <p>Pechuga empanada con lechuga</p> <p><i>pechuga de pollo, huevo, pan rallado, lechuga</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">3, 10</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p><i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i></p> <p>Tortilla española y ensalada</p> <p><i>huevo, patatall AOVE, canónigos</i></p> <p>Agua, fruta y rac. pan integral</p> <hr/> <p style="text-align: center;">3</p>	<p>Sopa de verduras</p> <p><i>cebolla, puerro, pimiento, zanahoria, apio, ajo, tomate, AOVE</i></p> <p>Lomo de sajonia a la plancha con rodaja de tomate</p> <p><i>filete de cerdo de sajonia y tomate</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">5</p>	<p>Hervido valenciano</p> <p><i>patata, zanahoria, judía verde, cebolla</i></p> <p>Ragout de ternera con guisantes</p> <p><i>ternera, guisantes, sofrito</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">5, 12</p>	<p>Judías pintas con chorizo</p> <p><i>judías pintas, sofrito, chorizo, laurel</i></p> <p>Salmón al horno con brócoli salteado</p> <p><i>salmón, brócoli</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">5, 12</p>	
	18-dic	19-dic	20-dic	21-dic	22-dic	
52	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p><i>patatas, zanahoria, magro de cerdo, laurel, sofrito</i></p> <p>Croquetas caseras de cocido</p> <p><i>bechamel, jamón, pollo, harina de trigo, pan rallado, huevo</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">3, 5, 10</p>	<p>Crema de verduras</p> <p><i>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes, guisantes, calabacín, AOVE</i></p> <p>Halibut al horno con patatas</p> <p><i>halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas</i></p> <p>Agua, fruta y rac. pan integral</p> <hr/> <p style="text-align: center;">12</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p><i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Tortilla de Patata con rodaja de tomate natural</p> <p><i>huevo, patata, lechuga, zanahoria, tomate</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">3, 5</p>	<p>Judías blancas estofadas</p> <p><i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i></p> <p>Palitos de merluza y queso</p> <p><i>merluza, harina de trigo, pan rallado, pimentón, sal, levadura</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">3, 5, 10, 12</p>	<p>Sopa de estrellitas y pollo</p> <p><i>caldo de cocido, pasta de trigo, pollo</i></p> <p>Pizza margarita con ensalada</p> <p><i>base de pizza (harina, agua, aceite y sal), tomate, orégano, queso</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">3, 10</p>	



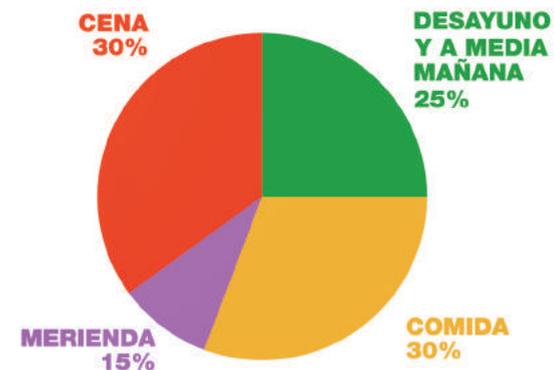
el rento



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, puede 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	

MENÚ ALERGIAS (MOLUSCOS/CRUSTACEOS - ANISAKIS)



¡VAMOS A COMER BIEN!

www.elrento.com restaurante@elrento.com

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

Diciembre 2023

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					<p>Arroz tres delicias</p> <p><i>arroz, huevo, guisantes, jamón cocido</i></p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p><i>muslitos de pollo, sofrito, zanahoria y patata</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">3, 5</p>
	04-dic	05-dic	06-dic	07-dic	08-dic
	<p>Lentejas estofadas con verdura</p> <p><i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i></p>	<p>Sopa de Cocido con fideos</p> <p><i>pasta de trigo (fideos), caldo de cocido</i></p>	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
50	<p>Filete de Tilapia al horno con tomate (congelada)</p> <p><i>tilapia, sofrito, tomate</i></p>	<p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada</p> <p><i>carne de cerdo, lechuga, maiz y zanahoria</i></p>			
	Agua, fruta, y rac. de pan	Agua, fruta y rac. pan integral			
	12	3, 10			
	11-dic	12-dic	13-dic	14-dic	15-dic
	<p>Macarrones Integrales con tomate</p> <p><i>pasta de trigo, tomate frito</i></p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p><i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i></p>	<p>Sopa de verduras</p> <p><i>cebolla, puerro, pimiento, zanahoria, apio, ajo, tomate, AOVE</i></p>	<p>Hervido valenciano</p> <p><i>patata, zanahoria, judía verde, cebolla</i></p>	<p>Judías pintas con chorizo</p> <p><i>judías pintas, sofrito, chorizo, laurel</i></p>
51	<p>Pechuga empanada con lechuga</p> <p><i>pechuga de pollo, huevo, pan rallado, lechuga</i></p>	<p>Tortilla española y ensalada</p> <p><i>huevo, patata, AOVE, canónigos</i></p>	<p>Lomo de sajonia a la plancha con rodaja de tomate</p> <p><i>filete de cerdo de sajonia y tomate</i></p>	<p>Ragout de ternera con guisantes</p> <p><i>ternera, guisantes, sofrito</i></p>	<p>Salmón al horno con brócoli salteado (congelado)</p> <p><i>salmón, brócoli</i></p>
	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y rac. pan integral	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
	3, 10	3	5		5, 12
	18-dic	19-dic	20-dic	21-dic	22-dic
	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p><i>patatas, zanahoria, magro de cerdo, laurel, sofrito</i></p>	<p>Crema de verduras</p> <p><i>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes, guisantes, calabacín, AOVE</i></p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p><i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i></p>	<p>Judías blancas estofadas</p> <p><i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i></p>	<p>Sopa de estrellitas y pollo</p> <p><i>caldo de cocido, pasta de trigo, pollo</i></p>
52	<p>Croquetas caseras de cocido</p> <p><i>bechamel, jamón, pollo, harina de trigo, pan rallado, huevo</i></p>	<p>Halibut al horno con patatas (congelado)</p> <p><i>halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas</i></p>	<p>Tortilla de Patata con rodaja de tomate natural</p> <p><i>huevo, patata, sal, avoe, tomate</i></p>	<p>Filete de Pescado a la plancha con ensalada (congelado-Fietan)</p> <p><i>fietan, sal, avoe, lechuga</i></p>	<p>Pizza margarita con ensalada</p> <p><i>base de pizza (harina, agua, aceite y sal), tomate, orégano, queso</i></p>
	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y rac. pan integral	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan
	3, 5, 10	12	3, 5	3, 5, 10, 12	3, 10



Diciembre 2023

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					<p>Arroz tres delicias</p> <p><i>arroz, huevo, guisantes, jamón cocido</i></p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p><i>muslitos de pollo, sofrito, zanahoria y patata</i></p> <p>Agua, fruta, y rac. de pan</p> <hr/> <p style="text-align: center;">3</p>
	04-dic	05-dic	06-dic	07-dic	08-dic
	AOVE: aceite de olvida virgen extra				
	SOFRITO: cebolla, ajo, pimiento, tomate, zanahoria				
49	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.				
50	Lentejas estofadas con verdura <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i>	Sopa de Cocido con fideos <i>pasta de trigo (fideos), caldo de cocido</i>	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
	Filete de Tilapia al horno con tomate <i>tilapia, sofrito, tomate</i>	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada <i>carne de cerdo, lechuga, maiz y zanahoria</i>			
	Agua, fruta, y rac. de pan	Agua, fruta y rac. pan integral			
	12	3, 10			
	11-dic	12-dic	13-dic	14-dic	15-dic
51	Macarrones Integrales con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i>	Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i>	Sopa de verduras <i>cebolla, puerro, pimiento, zanahoria, apio, ajo, tomate, AOVE</i>	Hervido valenciano <i>patata, zanahoria, judía verde, cebolla</i>	Judías pintas con chorizo <i>judías pintas, sofrito, chorizo, laurel</i>
	Pechuga empanada con lechuga <i>pechuga de pollo, huevo, pan rallado, lechuga</i>	Tortilla española y ensalada <i>huevo, patata, AOVE, canónigos</i>	Lomo de sajonia a la plancha con rodaja de tomate <i>filete de cerdo de sajonia y tomate</i>	Ragout de ternera con guisantes <i>ternera, guisantes, sofrito</i>	Salmón al horno con brócoli salteado <i>salmón, brócoli</i>
	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y rac. pan integral	Agua, fruta, y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, y rac. de pan
	3, 10	3			12
	18-dic	19-dic	20-dic	21-dic	22-dic
52	Patatas guisadas con magro <i>patatas, zanahoria, magro de cerdo, laurel, sofrito</i>	Crema de verduras <i>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes, guisantes, calabacín, AOVE</i>	Arroz caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i>	Judías blancas estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i>	Sopa de estrellitas y pollo <i>caldo de cocido, pasta de trigo, pollo</i>
	Filete de Pavo a la plancha con lechuga <i>pavo, avoe, sal, lechuga</i>	Halibut al horno con patatas <i>halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas</i>	Tortilla de Patata con rodaja de tomate natural <i>huevo, patata, sal, avoe, tomate</i>	Filete de Pescado a la plancha con ensalada (congelado-Fletan) <i>fletan, sal, avoe, lechuga</i>	Pizza margarita con ensalada <i>base de pizza (harina, agua, aceite y sal), tomate, orégano, queso</i>
	Agua, fruta, y rac. de pan	Agua, fruta y rac. pan integral	Agua, fruta, y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan
	3, 10	12	3	3, 10, 12	3, 10

