



SERVICIO DE CATERING
RESTAURANTE BARBACOA

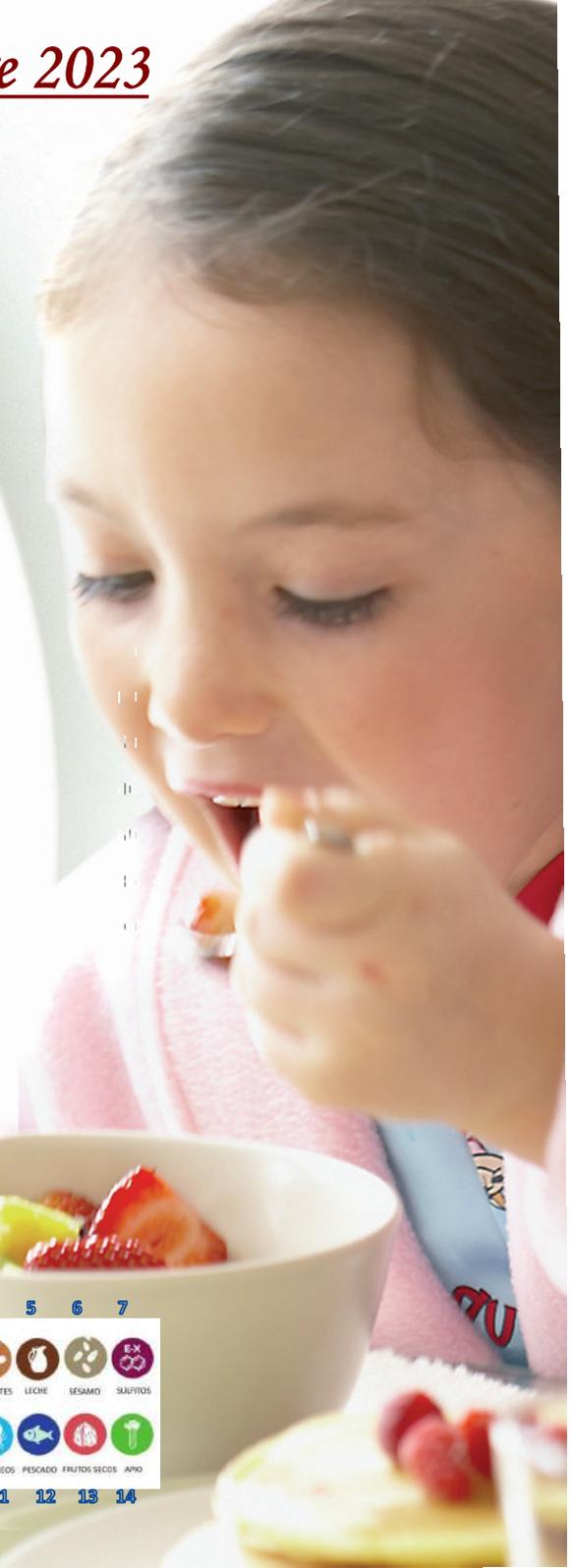
¡VAMOS A COMER BIEN!

www.elrento.com restaurante@elrento.com

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

Octubre 2023

Semana	LUNES 02-oct	MARTES 03-oct	MIÉRCOLES 04-oct	JUEVES 05-oct	VIERNES 06-oct
40	Sopa de Verduras <i>Caldo casero, pasta de trigo</i>	Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i>	Arroz con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i>	Pure Natural con calabaza <i>patata, zanahoria, calabaza, cebolla, judías verdes, guisantes, AOVE</i>	Fideuá con magro y verdura <i>pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</i>
	Albóndigas en Salsa <i>magro de cerdo, lechuga, zanahoria, tomate</i>	Pollo Asado al horno <i>jamoncito de pollo, sofrito, pimiento, cebolla, tomate</i>	Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i>	Varitas de merluza con ensalada * <i>merluza, harina de trigo, pan rallado, pimentón, sal, levadura</i>	Fiambres variados y quesito <i>jamón serrano, jamón de york, loncha de queso</i>
	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
	3, 5, 10		5, 7	3, 5, 10, 12	3, 5, 10
	09-oct	10-oct	11-oct	12-oct	13-oct
41	Judías Verdes rehogadas con patata <i>judías verdes, patata, ajo, AOVE *</i>	Lentejas estofadas con verdura <i>lentejas, patata, zanahoria, sofrito</i>	Puré de Patata y zanahoria <i>patata, zanahoria, cebolla, AOVE *</i>	FESTIVO	
	Filete de Merluza al horno <i>merluza, AOVE, sal</i>	Muslitos de pollo con juliana de verduras <i>muslitos de pollo, sofrito, pimiento, cebolla, tomate</i>	Calamares a la romana con lechuga <i>calamar, harina, sal</i>	FESTIVO	
	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y rac. de pan integral		
	5, 12	5	3, 10, 11		
	16-oct	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct
42	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>	Lomo de sajonia a la plancha con rodaja de tomate <i>filete de cerdo de sajonia y tomate</i>	Merluza a la romana con lechuga <i>merluza, harina, huevo, lechuga y maíz</i>	Tortilla francesa con rodaja de tomate <i>huevo, tomate, avoe</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, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
	3, 10		3, 5, 10, 12	3	5, 12
	23-oct	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct
43	Espirales con tomate y atún <i>pasta de trigo, tomate frito, atún</i>	Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i>	Fideuá con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i>	Hervido valenciano <i>patata, zanahoria, judía verde, cebolla</i>	Crema de calabaza <i>calabaza, puerro, cebolla, patata, zanahoria *</i>
	Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i>	Caballa con tomate natural * <i>caballa, tomate</i>	Pollo al chilindrón <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i>	Ragout de ternera con guisantes <i>ternera, guisantes, sofrito</i>	Empanadillas de atún y patatas chips <i>masa de empanadillas (trigo), atún, huevo, tomate, pimiento, patatas chips</i>
	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
	3, 5, 10	12	3, 5, 10,		3,5,10,12
	30-oct	31-oct			
44	Macarrones con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i>	Judías blancas con verdura <i>judías, patata, zanahoria, sofrito</i>	AOVE: aceite de olivada virgen extra SOFRITO: cebolla, ajo, pimiento, tomate, zanahoria * Alergia a Crustáceos y Anisakis: Se sustituirá por pescado congelado + Alergia a Lactosa: Se sustituirá por Fruta el día que tenga lácteo de postre y los precocinados por pechuga a la plancha ó fiambre de pavo. Postre de Fruta: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandía, Melón y otra fruta diversa de temporada. Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, lombarda, zanahoria, apio y aceitunas.		
	Mini San Jacobo + <i>carne de cerdo, harinas, queso, patatas</i>	Filete Pescado al horno (Halibut) <i>Pescado, sofrito, avoe</i>			
	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan			
	3, 5, 10	5, 12			



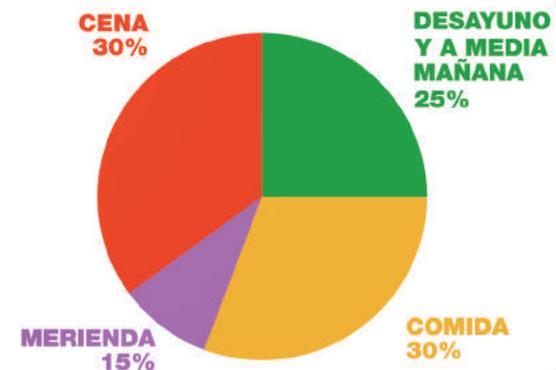
el rento



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	



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

Semana	LUNES 02-oct	MARTES 03-oct	MIÉRCOLES 04-oct	JUEVES 05-oct	VIERNES 06-oct
40	Sopa de Verduras <i>Caldo casero, pasta de trigo</i>	Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i>	Arroz con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i>	Pure Natural con calabaza <i>patata, zanahoria, calabaza, cebolla, judías verdes, guisantes, AOVE</i>	Fideuá con magro y verdura <i>pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</i>
	Albóndigas en Salsa <i>magro de cerdo, lechuga, zanahoria, tomate</i>	Pollo Asado al horno <i>jamoncito de pollo, sofrito, pimiento, cebolla, tomate</i>	Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i>	Varitas de merluza con ensalada (congeladas) <i>merluza, harina de trigo, pan rallado, pimentón, sal, levadura</i>	Fiambres variados y queso <i>jamón serrano, jamón de york, loncha de queso</i>
	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan integral	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
	3, 5, 10		5, 7	3, 10, 12	3, 5, 10
	09-oct	10-oct	11-oct	12-oct	13-oct
41	Judías Verdes rehogadas con patata <i>judías verdes, patata, ajo, AOVE</i>	Lentejas estofadas con verdura <i>lentejas, patata, zanahoria, sofrito</i>	Puré de Patata y zanahoria <i>patata, zanahoria, cebolla, AOVE</i>	FESTIVO	
	Filete de Merluza al horno (congelado) <i>merluza, AOVE, sal</i>	Muslitos de pollo con juliana de verduras <i>muslitos de pollo, sofrito, pimiento,</i>	Filete Pescado al horno (Halibut-congelado) <i>halibut, avoe, sal</i>		
	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y rac. de pan integral		
	5, 12	5	3, 10, 12		
	16-oct	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct
42	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>	Lomo de sajonia a la plancha con rodaja de tomate <i>filete de cerdo de sajonia y tomate</i>	Merluza a la romana con lechuga (congelada) <i>merluza, harina, huevo, lechuga y maíz</i>	Tortilla francesa con rodaja de tomate <i>huevo, tomate, avoe</i>	Salmón al horno con brócoli salteado (congelado) <i>salmón, brócoli</i>
	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 integral	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
	3, 5, 10		3, 5, 10, 12	3	5, 12
	23-oct	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct
43	Espirales con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito, atún</i>	Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i>	Fideuá con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i>	Hervido valenciano <i>patata, zanahoria, judía verde, cebolla</i>	Crema de calabaza <i>calabaza, puerro, cebolla, patata, zanahoria</i>
	Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i>	Pescado al horno (Panga - congelada) <i>panga, avoe, sal, tomate</i>	Pollo al chilindrón <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i>	Ragout de ternera con guisantes <i>ternera, guisantes, sofrito</i>	Filete de Pescado a la plancha con ensalada (congelado-Fletan) <i>fletan, sal, avoe, lechuga</i>
	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Agua, fruta y ración de pan integral	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan
	3, 5, 10	12	3, 5, 10		3, 5, 10, 12
	30-oct	31-oct			
44	Macarrones con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i>	Judías blancas con verdura <i>judías, patata, zanahoria, sofrito</i>	AOVE: aceite de olvida virgen extra SOFRITO: cebolla, ajo, pimiento, tomate, zanahoria		
	Mini San Jacobo <i>carne de cerdo, harinas, queso, patatas</i>	Filete Pescado al horno (Halibut-congelado) <i>Pescado, sofrito, avoe</i>			
	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta, lácteo y rac. de pan			
	3, 5, 10	5, 12			



Postre de Fruta: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandia, Melón y otra fruta diversa de temporada.
Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, lombarda, zanahoria, apio y aceitunas.



¡VAMOS A COMER BIEN!

www.elrento.com restaurante@elrento.com

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

Semana	LUNES 02-oct	MARTES 03-oct	MIÉRCOLES 04-oct	JUEVES 05-oct	VIERNES 06-oct
40	Sopa de Verduras <i>Caldo casero, pasta de trigo</i>	Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i>	Arroz con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i>	Pure Natural con calabaza <i>patata, zanahoria, calabaza, cebolla, judías verdes, guisantes, AOVE</i>	Fideuá con magro y verdura <i>pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</i>
	Albóndigas en Salsa <i>magro de cerdo, lechuga, zanahoria, tomate</i>	Pollo Asado al horno <i>jamoncito de pollo, sofrito, pimiento,</i>	Filete de Pavo <i>pavo, avoe, sal, lechuga</i>	Filete de Halibut plancha con ensalada <i>halibut, avoe, sal, tomate y lechuga</i>	Fiambres variados sin queso <i>jamón serrano, jamón de york, loncha de chorizo</i>
	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y rac. pan integral	Agua, fruta y ración de pan
	3, 10			3, 10, 12	3, 10
	09-oct	10-oct	11-oct	12-oct	13-oct
41	Judías Verdes rehogadas con patata <i>judías verdes, patata, ajo, AOVE</i>	Lentejas estofadas con verdura <i>lentejas, patata, zanahoria, sofrito</i>	Puré de Patata y zanahoria <i>patata, zanahoria, cebolla, AOVE</i>	FESTIVO	
	Filete de Merluza al horno <i>merluza, AOVE, sal</i>	Muslitos de pollo con juliana de verduras <i>muslitos de pollo, sofrito, pimiento, cebolla, tomate</i>	Calamares a la romana con lechuga <i>calamar, harina, sal</i>	FESTIVO	
	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y rac. pan integral		
	12		3, 10, 12		
	16-oct	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct
42	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>	Lomo de sajonia a la plancha con rodaja de tomate <i>filete de cerdo de sajonia y tomate</i>	Merluza a la romana con lechuga <i>merluza, harina, huevo, lechuga y maíz</i>	Tortilla francesa con rodaja de tomate <i>huevo, tomate, avoe</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 ración de pan	Agua, fruta y rac. pan integral	Agua, fruta y ración de pan
	3, 10		3,10, 12	3	12
	23-oct	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct
43	Espirales con tomate y atún <i>pasta de trigo, tomate frito, atún</i>	Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i>	Fideuá con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i>	Hervido valenciano <i>patata, zanahoria, judía verde, cebolla</i>	Crema de calabaza <i>calabaza, puerro, cebolla, patata, zanahoria</i>
	Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i>	Caballa con tomate natural <i>caballa, tomate</i>	Pollo al chilindrón <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i>	Ragout de ternera con guisantes <i>ternera, guisantes, sofrito</i>	Filete de Panga al horno con patatas <i>panga, patatas, avoe, ajo y sal</i>
	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y rac. pan integral	Agua, fruta y ración de pan
	3, 10	12	3, 10		3, 10, 12
	30-oct	31-oct			
44	Macarrones con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i>	Judías blancas con verdura <i>judías, patata, zanahoria, sofrito</i>	AOVE: aceite de olvida virgen extra SOFRITO: cebolla, ajo, pimiento, tomate, zanahoria		
	Pechuga a la plancha <i>pollo, avoe, sal, patatas</i>	Filete Pescado al horno (Halibut) <i>Pescado, sofrito, avoe</i>	Postre de Fruta: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Plátano, Sandía, Melón y otra fruta diversa de temporada. Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, lombarda, zanahoria, apio y aceitunas.		
	Agua, fruta y ración de pan	Agua, fruta y ración de pan			
	3, 10	12			

