

| Semana | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES 01-feb | VIERNES 02-feb | |
|--------|---|---|--|---|---|---|
| 5 | <p>AOVE: aceite de olvida virgen extra SOFRITO: cebolla, ajo, pimienta, tomate, zanahoria Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas. Postre de Fruta: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandía, Melón y otra fruta diversa de temporada.</p> | | | <p>Hervido valenciano <i>patata, zanahoria, judía verde, cebolla</i></p> <p>Lomo al horno con champiñón <i>filete de lomo, sofrito, champiñón</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> | <p>Judías Estofadas <i>judías pintas, sofrito, chorizo, laurel</i></p> <p>Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> | |
| 6 | <p>05-feb</p> <p>Sopa de Fideos <i>pasta de trigo, caldo de cocido</i></p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada <i>pollo, lechuga, tomate, maíz</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> | <p>06-feb</p> <p>Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i></p> <p>Lomo de sajonia a la plancha <i>filete de cerdo de sajonia</i></p> <p>Agua, fruta y rac. pan integral</p> | <p>07-feb</p> <p>Arroz con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i></p> <p>Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> | <p>08-feb</p> <p>JUEVES LARDERO</p> <p>PANECILLO CON TORTILLA DE PATATA Y CHORIZO DE PUEBLO <i>harina de trigo, huevo, patata, sal, magro de cerdo</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> | <p>09-feb</p> <p>Fideuá con verduras <i>pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Halibut al horno con patatas <i>halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> | |
| 7 | <p>12-feb</p> <p>FESTIVO</p> | | <p>13-feb</p> <p>FESTIVO</p> | <p>14-feb</p> <p>Arroz caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate natural <i>huevo, lechuga, zanahoria, tomate</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> | <p>15-feb</p> <p>Sopa de estrellitas y pollo <i>caldo de cocido, pasta de trigo, pollo</i></p> <p>Pizza al horno con ensalada <i>base (harina, agua, aceite y sal), tomate, orégano, queso, jamón</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> | <p>16-feb</p> <p>Judías blancas estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i></p> <p>Palitos/Varitas de merluza y queso <i>merluza, harina de trigo, pimentón, sal, levadura, queso</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> |
| 8 | <p>19-feb</p> <p>Espirales con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i></p> <p>Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> | <p>20-feb</p> <p>Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i></p> <p>Pescado al horno con chips de zanahoria <i>Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> | <p>21-feb</p> <p>Fideuá con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Pollo al chilindrón <i>pollo, pimienta, cebolla, ajo, tomate</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> | <p>22-feb</p> <p>Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i></p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate <i>huevo, cebolla, patata, tomate</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> | <p>23-feb</p> <p>Crema de calabaza <i>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</i></p> <p>Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> | |
| 9 | <p>26-feb</p> <p>Sopa de cocido <i>caldo de cocido, fideos (trigo)</i></p> <p>Cocido completo <i>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> | <p>27-feb</p> <p>Arroz caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Albóndigas en salsa con patatas <i>carne picada (cerdo), harina (trigo), huevo, pan rallado, sofrito, zanahoria, patatas</i></p> <p>Agua, fruta y ración de pan</p> | <p>28-feb</p> <p>Judías Estofadas <i>judías pintas, sofrito, chorizo, laurel</i></p> <p>Pescado a la romana con patatas <i>merluza, harina (trigo) huevo, AOVE, sal, patatas</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> | <p>29-feb</p> <p>Patatas guisadas Vegetarianas <i>patatas, zanahoria, magro de cerdo, laurel, sofrito, huevo cocido</i></p> <p>Croquetas caseras de cocido <i>jamón, pollo, harina de trigo, leche, huevo</i></p> <p>Agua, fruta, lácteo y rac. de pan</p> | | |



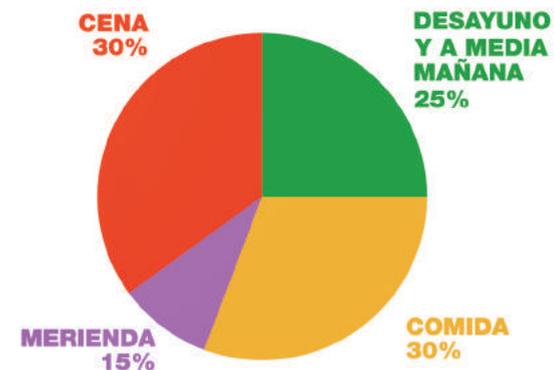
el rento



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 | |

alergias moluscos/anisakis - judías pintas/blancas

| Semana | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------|---|---|--|---|--|
| 5 | | | | 01-feb | 02-feb |
| | | | | Hervido valenciano <i>patata, zanahoria, judía verde, cebolla</i> | SOPA DE FIDEOS <i>pasta de trigo, caldo de cocido</i> |
| | | | | Lomo al horno con champiñón <i>filete de lomo, sofrito, champiñón</i> | Filete Pescado al horno (merluza - congelada) <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i> |
| | | | | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta, lacteo y rac. de pan |
| | 05-feb | 06-feb | 07-feb | 08-feb | 09-feb |
| 6 | Sopa de Fideos <i>pasta de trigo, caldo de cocido</i> | Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> | Arroz con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i> | JUEVES LARDERO PANECILLO CON TORTILLA DE PATATA Y CHORIZO DE PUEBLO <i>harina de trigo, huevo, patata, sal, magro de cerdo</i> | Fideuá con verduras <i>pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</i> |
| | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada <i>pollo, lechuga, tomate, maíz</i> | Lomo de sajonia a la plancha <i>filete de cerdo de sajonia</i> | Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i> | Agua, fruta y ración de pan | Filete Pescado al horno (halibut - congelado) <i>halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas</i> |
| | Agua, fruta, lacteo y rac. de pan | Agua, fruta y rac. pan integral | Agua, fruta, lacteo y rac. de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan |
| | 12-feb | 13-feb | 14-feb | 15-feb | 16-feb |
| 7 | FESTIVO | FESTIVO | Arroz caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i> | Sopa de estrellitas y pollo <i>caldo de cocido, pasta de trigo, pollo</i> | Pure de patata natural <i>patata, zanahoria, cebolla</i> |
| | | | Tortilla francesa con rodaja de tomate natural <i>huevo, lechuga, zanahoria, tomate</i> | Pizza al horno con ensalada <i>base (harina, agua, aceite y sal), tomate, orégano, queso, jamón</i> | Varitas de merluza con queso (congeladas) <i>merluza, harina de trigo, pimentón, sal, levadura, queso</i> |
| | | | Agua, fruta, lacteo y rac. de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan |
| | 19-feb | 20-feb | 21-feb | 22-feb | 23-feb |
| 8 | Espirales con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i> | Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i> | Fideuá con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i> | Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> | Crema de calabaza <i>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</i> |
| | Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i> | Pescado al horno con patatas (Panga - congelado) <i>Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</i> | Pollo al chilindrón <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i> | Tortilla de patata con rodaja de tomate <i>huevo, cebolla, patata, tomate</i> | Filete Pescado al horno (merluza - congelada) <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i> |
| | Agua, fruta, lacteo y rac. de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta, lacteo y rac. de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan |
| | 26-feb | 27-feb | 28-feb | 29-feb | |
| 9 | Sopa de cocido <i>caldo de cocido, fideos (trigo)</i> | Arroz caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i> | Macarrones con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i> | Patatas guisadas Vegetarianas <i>patatas, zanahoria, magro de cerdo, laurel, sofrito, huevo cocido</i> | |
| | Cocido completo <i>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</i> | Albóndigas en salsa con patatas <i>carne picada (cerdo), harina (trigo), huevo, pan rallado, sofrito, zanahoria, patatas</i> | Filete Pescado al horno (merluza - congelada) <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i> | Croquetas caseras de cocido <i>jamón, pollo, harina de trigo, leche, huevo</i> | |
| | Agua, fruta, lacteo y rac. de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta, lacteo y rac. de pan | Agua, fruta, lacteo y rac. de pan | |



alergias lactosa

| Semana | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------|---|---|---|--|--|
| | | | | 01-feb | 02-feb |
| 5 | | | | Hervido valenciano <i>patata, zanahoria, judía verde, cebolla</i> | Judías Estofadas <i>judías pintas, sofrito, chorizo, laurel</i> |
| | | | | Lomo al horno con champiñón <i>filete de lomo, sofrito, champiñón</i> | Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i> |
| | | | | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan |
| | 05-feb | 06-feb | 07-feb | 08-feb | 09-feb |
| 6 | Sopa de Fideos <i>pasta de trigo, caldo de cocido</i> | Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> | Arroz con tomate <i>arroz, tomate, laurel</i> | JUEVES LARDERO | Fideuá con verduras <i>pasta de trigo, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</i> |
| | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada <i>pollo, lechuga, tomate, maíz</i> | Lomo de sajonia a la plancha <i>filete de cerdo de sajonia</i> | Salchichas y ensalada de lechuga <i>carne de cerdo procesada, lechuga</i> | PANECILLO CON TORTILLA DE PATATA Y CHORIZO DE PUEBLO <i>harina de trigo, huevo, patata, sal, magro de cerdo</i> | Halibut al horno con patatas <i>halibut, ajo, perejil y AOVE, patatas</i> |
| | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan integral | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan |
| | 12-feb | 13-feb | 14-feb | 15-feb | 16-feb |
| 7 | FESTIVO | FESTIVO | Arroz caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i> | Sopa de estremitas y pollo <i>caldo de cocido, pasta de trigo, pollo</i> | Judías blancas estofadas <i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i> |
| | | | Tortilla francesa con rodaja de tomate natural <i>huevo, lechuga, zanahoria, tomate</i> | Pan Pizza sin queso con ensalada <i>base de pizza (harina, agua, aceite y sal), tomate, orégano,</i> | Pescado a la plancha <i>merluza, AOVE, sal</i> |
| | | | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan |
| | 19-feb | 20-feb | 21-feb | 22-feb | 23-feb |
| 8 | Espirales con tomate <i>pasta de trigo, tomate frito</i> | Lentejas estofadas con verduras <i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i> | Fideuá con verduritas <i>pasta de trigo, sofrito, judías verdes, guisantes</i> | Garbanzos con verduras <i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i> | Crema de calabaza <i>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</i> |
| | Hamburguesa con patatas <i>carne de cerdo picada, patatas</i> | Pescado al horno con chips de zanahoria <i>Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</i> | Pollo al chilindrón <i>pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate</i> | Tortilla de patata con rodaja de tomate <i>huevo, cebolla, patata, tomate</i> | Pescado al horno con patatas <i>merluza, AOVE, sal, patatas</i> |
| | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan |
| | 26-feb | 27-feb | 28-feb | 29-feb | |
| 9 | Sopa de cocido <i>caldo de cocido, fideos (trigo)</i> | Arroz caldoso con verduras <i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i> | Judías Estofadas <i>judías pintas, sofrito, chorizo, laurel</i> | Patatas guisadas Vegetarianas <i>patatas, zanahoria, magro de cerdo, laurel, sofrito, huevo cocido</i> | |
| | Cocido completo <i>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</i> | Albóndigas en salsa con patatas <i>carne picada (cerdo), harina (trigo), huevo, pan rallado, sofrito, zanahoria, patatas</i> | Pescado a la romana con patatas <i>merluza, harina (trigo) huevo, AOVE, sal, patatas</i> | Filete lomo a la plancha <i>Lomo, AOVE</i> | |
| | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan | Agua, fruta y ración de pan | |

