

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 02-may	VIERNES 03-may	
	<p><b>AOVE:</b> aceite de olvida virgen extra</p> <p><b>Ensalada:</b> Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas.</p> <p><b>SOFRITO:</b> cebolla, ajo, pimienta, tomate</p> <p><b>Postre de Fruta:</b> compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandia, Melón y otra fruta diversa de temporada.</p>			<p>PASTA con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Pechuga empanada con lechuga</p> <p><u>pechuga de pollo</u>, <u>huevo. pan rallado</u>, lechuga</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>JUDÍAS Estofadas</p> <p><u>judías pintas</u>, sofrito, chorizo, laurel</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p><u>merluza</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u></p>	
18	<p>06-may</p> <p>SOPA DE FIDEOS</p> <p><u>pasta de trigo</u>, caldo de cocido</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</p> <p><u>pollo</u>, lechuga, tomate, maíz</p> <p>Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u></p>	<p>07-may</p> <p>Espaguetti con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Lomo de sajonia a la plancha</p> <p><u>filete de cerdo de sajonia</u></p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>08-may</p> <p>ARROZ caldoso con verduras</p> <p>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p><u>merluza</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u></p>	<p>09-may</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate natural</p> <p><u>huevo</u>, lechuga, zanahoria, tomate</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>10-may</p> <p>FIDEGUA con verduritas</p> <p><u>pasta de trigo</u>, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</p> <p>Halibut al horno con patatas</p> <p><u>halibut</u>, ajo, perejil y AOVE, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	
19	<p>13-may</p> <p>MACARRONES con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Pechuga empanada con lechuga</p> <p><u>pechuga de pollo</u>, <u>huevo. pan rallado</u>, lechuga</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>14-may</p> <p>Patatas guisadas con Verduras</p> <p>patatas, zanahoria, laurel, sofrito, <u>huevo cocido</u></p> <p>Pescado a la romana con patatas</p> <p><u>merluza</u>, <u>harina (trigo) huevo</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>15-may</p> <p>ARROZ con tomate</p> <p>arroz, tomate, laurel</p> <p>Salchichas y ensalada de lechuga</p> <p><u>carne de cerdo procesada</u>, lechuga</p> <p>Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u></p>	<p>16-may</p> <p>Sopa de estrellas y pollo</p> <p>caldo de cocido, <u>pasta de trigo</u>, pollo</p> <p>Pan Pizza al horno con ensalada</p> <p><u>base (harina trigo)</u>, agua, aceite y sal, tomate, orégano, <u>queso, jamón</u></p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>17-may</p> <p>JUDÍAS blancas estofadas</p> <p>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</p> <p>Palitos/Varitas de merluza</p> <p><u>merluza</u>, <u>harina de trigo</u>, pimentón, sal, levadura</p> <p>Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u></p>	
20	<p>20-may</p> <p>ESPIRALES con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Hamburguesa con patatas</p> <p><u>carne de cerdo picada</u>, patatas</p> <p>Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u></p>	<p>21-may</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</p> <p>Pescado al horno con chips de zanahoria</p> <p><u>Panga</u>, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>22-may</p> <p>FIDEGUA con verduritas</p> <p><u>pasta de trigo</u>, sofrito, judías verdes, guisantes</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p><u>pollo</u>, pimienta, cebolla, ajo, tomate</p> <p>Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u></p>	<p>23-may</p> <p>GARBANZOS con verduras</p> <p>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p><u>huevo</u>, cebolla, patata, tomate</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>24-may</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p><u>merluza</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	
21	<p>27-may</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>caldo de cocido, <u>fideos (trigo)</u></p> <p>Cocido completo</p> <p>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</p> <p>Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u></p>	<p>28-may</p> <p>ARROZ caldoso con verduras</p> <p>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p><u>huevo</u>, lechuga</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>29-may</p> <p>MACARRONES con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas</p> <p><u>carne picada (cerdo)</u>, <u>harina (trigo)</u>, <u>huevo, pan rallado</u>, sofrito, zanahoria, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	 <p>         HUEVO, LECHE, GLUTEN, PESCADO, FRUTOS SECOS, ALÉRGICO A ALIMENTOS          HARINA DE TRIGO, ALTRAMUICES, SOJA, ALTRAMUICES, GLUTEN, CRUSTÁCEOS, PESCADO, FRUTOS SECOS, AJO       </p>		
22						

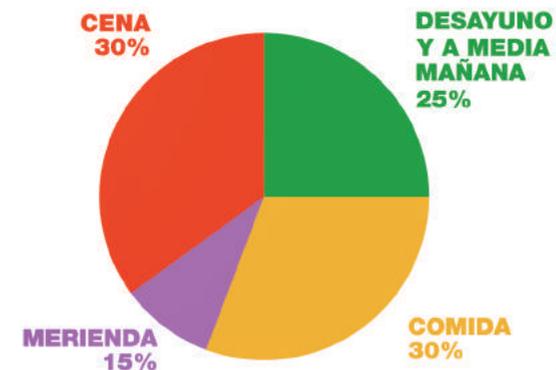
# el rento



[www.elrento.com](http://www.elrento.com)  
[restaurante@elrento.com](mailto: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/anisakís - judías pintas/blancas

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 02-may	VIERNES 03-may
	AOVE: aceite de olvida virgen extra Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas.			PASTA con tomate <u>pasta de trigo</u> , tomate frito	Pure de patata y zanahoria patata, zanahoria, cebolla
18	SOFRITO: cebolla, ajo, pimiento, tomate Postre de Fruta: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandía, Melón y otra fruta diversa de temporada.			Pechuga empanada con lechuga pechuga de pollo, <u>huevo, pan</u> <u>rallado</u> , lechuga Agua, fruta y <u>ración de pan</u>	Filete Pescado al horno (merluza - ultracongelada) <u>merluza</u> , AOVE, sal, patatas Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u>
	06-may	07-may	08-may	09-may	10-may
19	SOPA DE FIDEOS pasta de <u>trigo</u> , caldo de cocido Pechuga de pollo a la plancha con ensalada pollo, lechuga, tomate, maíz Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u>	Espaguetti con tomate <u>pasta de trigo</u> , tomate frito Lomo de sajonia a la plancha filete de cerdo de sajonia Agua, fruta y <u>ración de pan</u>	ARROZ caldoso con verduras arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes Filete Pescado al horno (merluza - ultracongelada) <u>merluza</u> , AOVE, sal, patatas Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u>	Garbanzos con verduras garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate Tortilla francesa con rodaja de tomate natural <u>huevo</u> , lechuga, zanahoria, tomate Agua, fruta y <u>ración de pan</u>	FIDEGUA con verduras pasta de <u>trigo</u> , sofrito, magro, judías verdes, guisantes Filete Pescado al horno (halibut - ultracongelado) <u>halibut</u> , ajo, perejil y AOVE, patatas Agua, fruta y <u>ración de pan</u>
	13-may	14-may	15-may	16-may	17-may
20	MACARRONES con tomate <u>pasta de trigo</u> , tomate frito Pechuga empanada con lechuga pechuga de pollo, <u>huevo, pan</u> <u>rallado</u> , lechuga Agua, fruta y <u>ración de pan</u>	Patatas guisadas Vegetarianas patatas, zanahoria, magro de cerdo, laurel, sofrito, <u>huevo cocido</u> Filete Pescado al horno (merluza - ultracongelada) <u>merluza, harina (trigo) huevo</u> , AOVE, sal, patatas Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u>	ARROZ con tomate arroz, tomate, laurel Salchichas y ensalada de lechuga carne de cerdo procesada, lechuga Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u>	Sopa de estrellitas y pollo caldo de cocido, <u>pasta de trigo</u> , pollo Pan Pizza al horno con ensalada <u>base (harina trigo)</u> , agua, aceite y sal, tomate, orégano, <u>queso, jamón</u> Agua, fruta y <u>ración de pan</u>	Pure de patata natural patata, zanahoria, cebolla Varitas de merluza (ultracongeladas) <u>merluza, harina de trigo</u> , pimentón, sal, levadura Agua, fruta y <u>ración de pan</u>
	20-may	21-may	22-may	23-may	24-may
21	ESPIRALES con tomate <u>pasta de trigo</u> , tomate frito Hamburguesa con patatas carne de cerdo picada, patatas Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u>	Lentejas estofadas con verduras lentejas, zanahoria, patata, sofrito Pescado al horno con patatas (Panga - ultracongelado) <u>Panga</u> , ajo, perejil y AOVE, zanahoria Agua, fruta y <u>ración de pan</u>	FIDEGUA con verduras <u>pasta de trigo</u> , sofrito, judías verdes, guisantes Pollo al chilindrón pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u>	GARBANZOS con verduras garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate Tortilla de patata con rodaja de tomate <u>huevo</u> , cebolla, patata, tomate Agua, fruta y <u>ración de pan</u>	CREMA DE CALABAZA calabaza, patata, zanahoria, cebolla Filete Pescado al horno (merluza - ultracongelada) <u>merluza</u> , AOVE, sal, patatas Agua, fruta y <u>ración de pan</u>
	27-may	28-may	29-may		
22	SOPA DE COCIDO caldo de cocido, <u>fideos (trigo)</u> Cocido completo garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera Agua, fruta, <u>lácteo y rac. de pan</u>	ARROZ caldoso con verduras arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes Tortilla francesa con lechuga <u>huevo</u> , lechuga Agua, fruta y <u>ración de pan</u>	MACARRONES con tomate <u>pasta de trigo</u> , tomate frito Albóndigas en salsa con patatas carne picada (cerdo), <u>harina (trigo)</u> , <u>huevo, pan rallado</u> , sofrito, zanahoria, patatas Agua, fruta y <u>ración de pan</u>		



### alergias lactosa / precocinados

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 02-may	VIERNES 03-may
	<p><b>AOVE:</b> aceite de olvida virgen extra</p> <p><b>Ensalada:</b> Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas.</p> <p><b>SOFRITO:</b> cebolla, ajo, pimienta, tomate</p> <p><b>Postre de Fruta:</b> compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandía, Melón y otra fruta diversa de temporada.</p>			<p>PASTA con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga</p> <p>pechuga de pollo, <u>huevo, pan</u>, <u>rallado, lechuga</u></p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>JUDÍAS Estofadas</p> <p>judías pintas, sofrito, chorizo, laurel</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p><u>merluza</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>
	06-may	07-may	08-may	09-may	10-may
19	<p>SOPA DE FIDEOS</p> <p><u>pasta de trigo</u>, caldo de cocido</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>pollo, lechuga, tomate, maíz</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>Espaguetti con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Lomo de sajonia a la plancha</p> <p>filete de cerdo de sajonia</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>ARROZ caldoso con verduras</p> <p>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p><u>merluza</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>arroz, sofrito, patata, cebolla, sofrito, tomate</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate natural</p> <p><u>huevo</u>, lechuga, zanahoria, tomate</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>FIDEGUÁ con verduras</p> <p>pasta de <u>trigo</u>, sofrito, magro, judías verdes, guisantes</p> <p>Halibut al horno con patatas</p> <p><u>halibut</u>, ajo, perejil y AOVE, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>
	13-may	14-may	15-may	16-may	17-may
20	<p>MACARRONES con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>pechuga de pollo, lechuga</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>Patatas guisadas Vegetarianas</p> <p>patatas, laurel, sofrito, <u>huevo cocido</u></p> <p>Pescado a la plancha con patatas</p> <p><u>merluza</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>ARROZ con tomate</p> <p>arroz, tomate, laurel</p> <p>Salchichas y ensalada de lechuga</p> <p>carne de cerdo procesada, lechuga</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>Sopa de estrellitas y pollo</p> <p>caldo de cocido, <u>pasta de trigo</u>, pollo</p> <p>Pan Pizza <u>sin queso</u> con ensalada</p> <p><u>base (harina trigo</u>, agua, aceite y sal), tomate, orégano, jamón</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>JUDÍAS blancas estofadas</p> <p>judías blancas, sofrito, patata,</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p><u>merluza</u></p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>
	20-may	21-may	22-may	23-may	24-may
21	<p>ESPIRALES con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Hamburguesa con patatas</p> <p>carne de cerdo picada, patatas</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>lentejas, patata, sofrito</p> <p>Pescado al horno con chips de zanahoria</p> <p><u>Panga</u>, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>FIDEGUÁ con verduras</p> <p><u>pasta de trigo</u>, sofrito, judías verdes, guisantes</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>pollo, pimienta, cebolla, ajo, tomate</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>GARBANZOS con verduras</p> <p>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p><u>huevo</u>, cebolla, patata, tomate</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>calabaza, patata, zanahoria, cebolla</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p><u>merluza</u>, AOVE, sal, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>
	27-may	28-may	29-may		
22	<p>SOPA DE COCIDO</p> <p>caldo de cocido, <u>fideos (trigo)</u></p> <p>Cocido completo</p> <p>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</p> <p>Agua, fruta, y <u>rac. de pan</u></p>	<p>ARROZ caldoso con verduras</p> <p>arroz, sofrito, pimienta, judías verdes, guisantes</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p><u>huevo</u>, lechuga</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>	<p>MACARRONES con tomate</p> <p><u>pasta de trigo</u>, tomate frito</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas</p> <p>carne picada (cerdo), <u>harina (trigo)</u>, <u>huevo, pan rallado</u>, sofrito, zanahoria, patatas</p> <p>Agua, fruta y <u>ración de pan</u></p>		

