el rento
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

Junio 2024

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	03-jun	04-jun	05-jun	06-jun	07-jun
23	SOPA DE FIDEOS *pasta de **trigo**, caldo de cocido* Lomo de Sajonia a la plancha con lechuga *filete de cerdo de sajonia, lechuga*	Lentejas estofadas con verduras *lentejas, zanahoria, patata, sofrito* Salmón al horno con chips de zanahoria ***salmón**, ajo, perejil y AOVE, zanahoria*	ARROZ con tomate *arroz, tomate, laurel* Salchichas y ensalada de lechuga *carne de cerdo procesada, lechuga*	Garbanzos con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Tortilla francesa con rodaja de tomate natural ***huevo**, lechuga, zanahoria, tomate*	FIDEGUÁ con verduritas *pasta de **trigo**, sofrito, magro, judías verdes, guisantes* Halibut al horno con patatas ***halibut**, ajo, perejil y AOVE, patatas*
	Agua, fruta, lácteo y rac. 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
	10-jun	11-jun	12-jun	13-jun	14-jun
24	PASTA DE COLORES con tomate ***pasta de trigo** y verduras, tomate frito* Pechuga empanada con lechuga *pechuga de pollo, **huevo, pan rallado**, lechuga*	Patatas guisadas con Verduras *patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito, **huevo cocido*** Pescado al horno con patatas ***merluza**, AOVE, sal, patatas*	Menestra de Verduras *judías verdes, zanahoria, guisantes, alcachofa, espárragos, champiñón y patata* Tortilla francesa con ensalada ***huevo**, lechuga-brotes, zanahoria, tomate*	ARROZ caldoso con verduras *arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes* Muslitos de pollo con juliana de verduras *muslitos de pollo, sofrito, pimiento, cebolla, tomate*	JUDÍAS blancas estofadas *judías blancas, sofrito, patata, zanahoria* Pescado al horno con patatas ***merluza**, AOVE, sal, patatas*
	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
	17-jun	18-jun	19-jun	20-jun	21-jun
25	ENSALADA CAMPERA *patata, cebolla, pimiento, aceitunas, **atún*** Hamburguesa con lechuga *carne de cerdo picada, lechuga*	Lentejas estofadas con verduras *lentejas, zanahoria, patata, sofrito* Pescado al horno con chips de zanahoria ***Panga**, ajo, perejil y AOVE, zanahoria*	CREMA DE CALABAZA *calabaza, patara, zanahoria, cebolla* Pollo al chilindrón *pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate*	GARBANZOS con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Tortilla de patata con ensalada ***huevo**, cebolla, patata, tomate, lechuga-brotes*	MACARRONES con tomate ***pasta de trigo**, tomate frito* PIZZA - FIN DE CURSO ***base (harina trigo**, agua, aceite y sal), tomate, orégano, **queso**, j.york*
	Agua, fruta, lácteo y rac. 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

AOVE: aceite de olvida virgen extra

Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas.

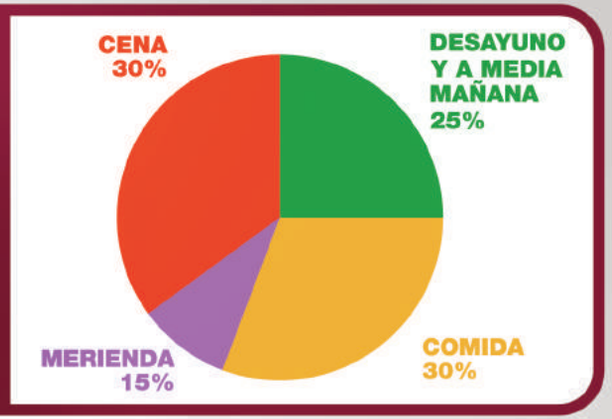
SOFRITO: cebolla, ajo, pimiento, tomate

Postre de Fruta: compuesto por: Manzana, Pera, Fresas, Platano, Sandia, 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

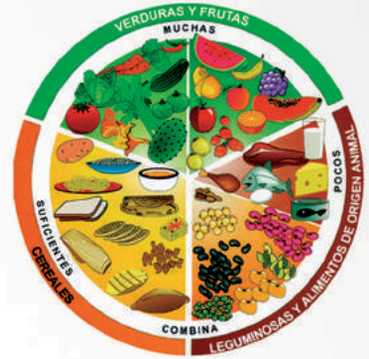


Aproximadamente unas dos terceras partes de la ración calórico diaria deben tomarse en la primera mitad del día para poder cubrir adecuadamente los gastos ocasionados por el trabajo escolar, el juego y el propio mantenimiento del organismo. El resto del total calórico se distribuirá a lo largo del día.

SUGERENCIAS PARA COMPLEMENTAR LA DIETA DE SUS HIJOS

La cena es el mejor momento del día para tratar de complementar la comidad 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 Guia 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	

el rento
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

alergias moluscos/anisakis - judías pintas/blancas

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	03-jun	04-jun	05-jun	06-jun	07-jun
23	SOPA DE FIDEOS *pasta de **trigo**, caldo de cocido* Lomo de sajonia a la plancha con lechuga *filete de cerdo de sajonia, lechuga* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Lentejas estofadas con verduras *lentejas, zanahoria, patata, sofrito* Filete Pescado al horno (merluza - ultracongelada) ***merluza,** AOVE, sal, patatas* Agua, fruta y ración de pan integral	ARROZ con tomate *arroz, tomate, laurel* Salchichas y ensalada de lechuga *carne de cerdo procesada, lechuga* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Garbanzos con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Tortilla francesa con rodaja de tomate natural ***huevo**, lechuga, zanahoria, tomate* Agua, fruta y ración de pan	FIDEGUÁ con verduritas *pasta de **trigo**, sofrito, magro, judías verdes, guisantes* Filete Pescado al horno (halibut - ultracongelado) ***halibut**, ajo, perejil y AOVE, patatas* Agua, fruta y ración de pan
	10-jun	11-jun	12-jun	13-jun	14-jun
24	PASTA DE COLORES con tomate ***pasta de trigo** y verduras, tomate frito* Pechuga empanada con lechuga *pechuga de pollo, **huevo, pan rallado**, lechuga* Agua, fruta y ración de pan	Patatas guisadas con Verduras *patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito, **huevo cocido*** Filete Pescado al horno (merluza - ultracongelada) ***merluza,** AOVE, sal, patatas* Agua, fruta y ración de pan integral	Menestra de Verduras *judías verdes, zanahoria, guisantes, alcachofa, espárragos, champiñón y patata* Tortilla francesa con ensalada ***huevo**, lechuga-brotes, zanahoria, tomate* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	ARROZ caldoso con verduras *arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes* Muslitos de pollo con juliana de verduras *muslitos de pollo, sofrito, pimiento, cebolla, tomate* Agua, fruta y ración de pan	Pure de patata natural *patata, zanahoria, cebolla* Varitas de merluza (ultracongeladas) ***merluza, harina de trigo**, pimentón, sal, levadura* Agua, fruta y ración de pan
	17-jun	18-jun	19-jun	20-jun	21-jun
25	ENSALADA CAMPERA *patata, cebolla, pimiento, aceitunas, **atún*** Hamburguesa con lechuga *carne de cerdo picada, lechuga* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	Lentejas estofadas con verduras *lentejas, zanahoria, patata, sofrito* Pescado al horno con patatas (Panga - ultracongelada) ***Panga**, ajo, perejil y AOVE, zanahoria* Agua, fruta y ración de pan integral	CREMA DE CALABAZA *calabaza, patara, zanahoria, cebolla* Pollo al chilindrón *pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate* Agua, fruta, lácteo y rac. de pan	GARBANZOS con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Tortilla de patata con ensalada ***huevo**, cebolla, patata, tomate, lechuga-brotes* Agua, fruta y ración de pan	MACARRONES con tomate ***pasta de trigo**, tomate frito* PIZZA - FIN DE CURSO ***base (harina trigo**, agua, aceite y sal), tomate, orégano, **queso**, j.york* Agua, fruta y ración de pan

AOVE: aceite de olvida virgen extra
Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas.

SOFRITO: cebolla, ajo, pimiento, tomate
Melón y otra fruta diversa de temporada.

Junio 2024

el rento
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

alergias lactosa / precocinados

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	03-jun	04-jun	05-jun	06-jun	07-jun
23	SOPA DE FIDEOS *pasta de **trigo**, caldo de cocido* Lomo de sajonia a la plancha con lechuga *filete de cerdo de sajonia, lechuga* Agua, fruta, y rac. de pan	Lentejas estofadas con verduras *lentejas, zanahoria, patata, sofrito* Salmón al horno con chips de zanahoria ***salmón**, ajo, perejil y AOVE, zanahoria* Agua, fruta y ración de pan integral	ARROZ con tomate *arroz, tomate, laurel* Salchichas y ensalada de lechuga *carne de cerdo procesada, lechuga* Agua, fruta, y rac. de pan	Garbanzos con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Tortilla francesa con rodaja de tomate natural ***huevo**, lechuga, zanahoria, tomate* Agua, fruta y ración de pan	FIDEGUÁ con verduritas *pasta de **trigo**, sofrito, magro, judías verdes, guisantes* Halibut al horno con patatas ***halibut**, ajo, perejil y AOVE, patatas* Agua, fruta y ración de pan
	10-jun	11-jun	12-jun	13-jun	14-jun
24	PASTA DE COLORES con tomate ***pasta de trigo** y verduras, tomate frito* Pechuga de pollo a la plancha con lechuga *pechuga de pollo, lechuga* Agua, fruta y ración de pan	Patatas guisadas con Verduras *patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito, **huevo cocido*** Pescado al horno con patatas ***merluza**, AOVE, sal, patatas* Agua, fruta y ración de pan integral	Menestra de Verduras *judías verdes, zanahoria, guisantes, alcachofa, espárragos, champiñón y patata* Tortilla francesa con ensalada ***huevo**, lechuga-brotes, zanahoria, tomate* Agua, fruta, y rac. de pan	ARROZ caldoso con verduras *arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes* Muslitos de pollo con juliana de verduras *muslitos de pollo, sofrito, pimiento, cebolla, tomate* Agua, fruta y ración de pan	JUDÍAS blancas estofadas *judías blancas, sofrito, patata, zanahoria* Pescado al horno con patatas ***merluza**, AOVE, sal, patatas* Agua, fruta, y rac. de pan
	20-may	21-may	22-may	23-may	24-may
25	ENSALADA CAMPERA *patata, cebolla, pimiento, aceitunas, **atún*** Hamburguesa con lechuga *carne de cerdo picada, lechuga* Agua, fruta, y rac. de pan	Lentejas estofadas con verduras *lentejas, zanahoria, patata, sofrito* Pescado al horno con chips de zanahoria ***Panga**, ajo, perejil y AOVE, zanahoria* Agua, fruta y ración de pan integral	CREMA DE CALABAZA *calabaza, patara, zanahoria, cebolla* Pollo al chilindrón *pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate* Agua, fruta, y rac. de pan	GARBANZOS con verduras *garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate* Tortilla de patata con ensalada ***huevo**, cebolla, patata, tomate, lechuga-brotes* Agua, fruta y ración de pan	MACARRONES con tomate ***pasta de trigo**, tomate frito* PIZZA SIN QUESO - FIN DE CURSO ***base (harina trigo**, agua, aceite y sal), tomate, orégano, j.york* Agua, fruta y ración de pan

AOVE: aceite de olvida virgen extra

Ensalada: Se intercalaran: lechuga, repollo, escarola, tomate, zanahoria, y aceitunas.

SOFRITO: cebolla, ajo, pimiento, tomate

Melón y otra fruta diversa de temporada.

Junio 2024