

## Diciembre 2024

Semana **LUNES** **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

**AOVE:** aceite de olvida virgen extra

**SOFRITO:** cebolla, ajo, pimiento, tomate, zanahoria

**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.



|    | 02-dic  | 03-dic  | 04-dic  | 05-dic   | 06-dic   |
|----|---|---|---|--|--|
| 49 | <p>SOPA DE FIDEOS</p> <p><i>pasta de <b>trigo</b>, caldo de cocido</i></p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</p> <p><i>pollo, lechuga, tomate, maiz</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>         | <p>Garbanzos con verduras</p> <p><i>garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, sofrito, tomate</i></p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p><i>merluza, AOVE, sal, patatas</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan integral</b></p>   | <p>ARROZ caldoso con verduras</p> <p><i>arroz, sofrito, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Lomo de sajonia a la plancha con lechuga</p> <p><i>filete de cerdo de sajonia</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>                 | <p><b>FESTIVO</b></p>  | <p><b>FESTIVO</b></p>  |
|    | 09-dic  | 10-dic  | 11-dic  | 12-dic   | 13-dic   |
| 50 | <p>MACARRONES con tomate</p> <p><i>pasta de <b>trigo</b>, tomate frito</i></p> <p>Pechuga empanada con lechuga</p> <p><i>pechuga de pollo, <b>huevo, pan rallado</b>, lechuga</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p> | <p>Patatas guisadas con Verduras</p> <p><i>patatas, zanahoria, judías verdes, laurel, sofrito, <b>huevo cocido</b></i></p> <p>Pescado a la romana con patatas</p> <p><i>merluza, <b>harina (trigo) huevo</b>, AOVE, sal, patatas</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan integral</b></p> | <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p><i>lentejas, zanahoria, patata, sofrito</i></p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p><i>huevo, cebolla, patata, tomate</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>             | <p>ARROZ con tomate</p> <p><i>arroz, tomate, laurel</i></p> <p>Salchichas y ensalada de lechuga</p> <p><i>carne de cerdo procesada, lechuga</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>                                  | <p>JUDÍAS estofadas</p> <p><i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i></p> <p>Palitos/Varitas de merluza</p> <p><i>merluza, <b>harina de trigo</b>, pimentón, sal, levadura</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p>  |
|    | 16-dic  | 17-dic  | 18-dic  | 19-dic   | 20-dic   |
| 51 | <p>SOPA DE COCIDO</p> <p><i>caldo de cocido, <b>fideos (trigo)</b></i></p> <p>Cocido completo</p> <p><i>garbanzos, zanahoria, patata, judía verde, chorizo, ternera</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan</b></p>           | <p>ARROZ caldoso con verduras</p> <p><i>arroz, sofrito, pimiento, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p><i>huevo, lechuga</i></p> <p>Agua, fruta y <b>ración de pan integral</b></p>   | <p>Fideuá con verduritas</p> <p><i>pasta de <b>trigo</b>, sofrito, judías verdes, guisantes</i></p> <p>Pescado al horno con chips de zana</p> <p><i>Panga, ajo, perejil y AOVE, zanahoria</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p> | <p>JUDÍAS estofadas</p> <p><i>judías blancas, sofrito, patata, zanahoria</i></p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN con ensalada</p> <p><i>pasta de trigo, huevo, atún, lechuga, tomate</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p> | <p>Crema de verduras</p> <p><i>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes, guisantes, calabacín, AOVE</i></p> <p>Pan Pizza al horno con ensalada</p> <p><i>base (<b>harina trigo</b>, agua, aceite y sal), tomate, orégano, <b>queso</b>, jamón</i></p> <p>Agua, fruta, <b>lácteo y rac. de pan</b></p> |



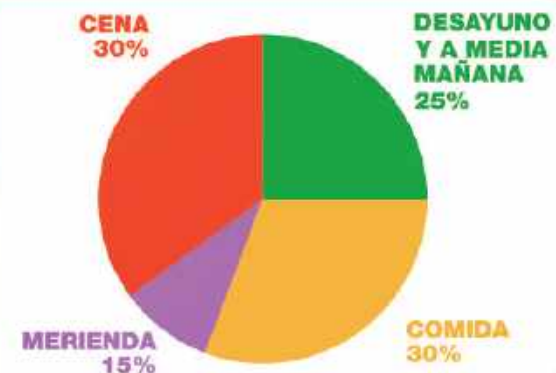
# el rento



[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, pueda 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<br>(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   |   |