¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor

Menú enero 2024

Nos gustaría que conocieseis un poco los pescados con los que trabajamos: ¿Cómo llegan al centro?, ¿Cómo se elaboran? y ¿Cuál es el resultado final?

Los pescados que compramos (Merluza, bacalao, fogonero, palometa y abadejo) llegan al colegio congelados en transporte refrigerado y se descongelan en las neveras durante al menos 24 horas. En la cocina del colegio, se cortan, se limpian de espinas, se porcionan y se terminan de preparar para la elaboración que vaya en el menú (Adobo, salsa, fritura, empanado, etc.)

Todas las semanas ponemos pescado 2 días como plato principal. Como dato curioso, os podemos decir que el bacalao es un pescado blanco, pero cuando está en salazón (El bacalao que se utiliza para potajes o guisos) es considerado un pescado azul. Esto es debido a que al secarse con la sal, la concentración de grasa es mucho mayor.

Platos rápidos y saludables

CRUDITÉS

Esta preparación baja en calorías, es muy apropiada para cualquier época del año, ya que destaca por ser un plato bastante saludable y de rápida preparación.

Se suele preparar como aperitivo o entrante.

Podemos utilizar zanahoria, pepino, pimiento, apio, trigueros o tomates. Lo primero que debemos hacer es lavar y desinfectar los vegetales, ya que se van a consumir en crudo y sin tratamiento térmico.

Una vez peladas las verduras, las cortaremos en tiras y los colocaremos en un plato o bandeja.

Pondremos un recipiente en el medio del plato con salsa para mojar las verduras.

Estas verduras se pueden mojar en humus de garbanzos, tzatziki, vinagreta de limón, guacamole o salsa romesco.

Planes para los pequeños de la casa

Después de un mes lleno de gastos como ha sido diciembre, os proponemos algunas actividades de carácter lúdico que resulten económicas o incluso gratuitas.

Pista Pump Track Jardines José Luis Sampedro

Vía Verde del Rio Alberche en bicicleta o andando

Senderismo en la Casa de Campo

Parque de la Gavia en el Ensanche de Vallecas

Espacio Wow para niños de 7 a 12 años

Crea tu propio mapa del tesoro. Déjales pistas para que encuentren su premio.