

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Menú diciembre 2022

Nos gustaría que conocieseis un poco las carnes con las que trabajamos: ¿Cómo llegan al colegio?, ¿Cómo se elaboran? y ¿Cuál es el resultado final?

Las carnes que compramos (Pollo, ternera y cerdo) llegan al colegio frescas en transporte refrigerado y se terminan de preparar y elaborar en la cocina del colegio.

Las hamburguesas y albóndigas, al elaborarse con carne picada, son congeladas por normativa higiénico-sanitaria. Son de primera calidad. Por ejemplo, las hamburguesas de pollo, son de pollo amarillo certificado.

El ragout siempre lo hacemos con morcillo fresco, que es una parte de la ternera muy jugosa. Así evitamos que se les "haga bola" ya que es más fácil de masticar.



Platos rápidos y saludables

CREMA DE CALABAZA

Un plato ideal para los días fríos. Para hacer esta crema, necesitaremos calabaza, patata, puerro y zanahoria. Las cantidades aproximadas para 2 personas son 500 gramos de calabaza, 1 puerro, 2 zanahorias y 1 patata de tamaño mediano. Se ponen en una cazuela los ingredientes limpios y pelados y se cubren con agua. Añadiremos dos cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal. Los coceremos durante 30 minutos y luego trituraremos. Es importante triturarlo bien para que quede una textura agradable.

En el plato, podemos decorarla y darle un toque diferente añadiendo nata líquida, picatostes de pan, nueces, piñones, pipas, hojas de menta, crema balsámica y un largo etcétera entre otras muchas cosas.

Un pequeño truco para que la crema quede más sabrosa es utilizar caldo de pollo o de cocido en lugar de agua.



Aperitivos para cenas y comidas familiares

Probablemente a lo largo de este mes, tengáis la necesidad de organizar alguna comida con familiares o amigos.



Trigueros albardados con salmón ahumado



Pincho de huevo de codorniz, aceituna, pimienta y boquerón



Pan tostado, aguacate, langostino y queso crema



Árbol de pan de pita con guacamole



Pan tostado, mozzarella gratinada y salmón



Pan tostado, cebolla caramelizada y queso de cabra

Como consejo y con el fin de reducir al máximo el desperdicio alimentario, os recomendamos que si sois 10 personas, calculéis para 7. Será eso o asumir que durante los próximos días, los aperitivos entrarán y saldrán constantemente del frigorífico.

