

# ¿Qué hay para comer?

*Newsletter del menú comedor*



## Menú diciembre 2025

En el mes de diciembre, en la Comunidad de Madrid, se llevarán a cabo numerosos actos para conmemorar la Semana de la Constitución Española 2025 . Desde la Consejería de Educación, solicitaron nuestra colaboración a la hora de programar los menús escolares e introducir platos que incluyan algún ingrediente relacionado con la Constitución Española.

Hemos decidido incluir en el menú del día 5 de diciembre tres de los platos más significativos de la gastronomía española y que más se asocian en el extranjero a nuestra cultura culinaria.

Como primer plato pondremos paella valenciana, como segundo plato merluza a la vizcaína y como postre peras de agua de la cuenca del Ebro.

Esperamos que el menú sea del agrado de toda la Comunidad Escolar.



## 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.

