

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Septiembre 2022

Durante el verano, además de descansar, también preparamos el próximo curso, ya que son muchas las tareas que no se pueden dejar para última hora y requieren de cierta previsión. Entre otras, desarrollamos el programa de animación para el curso 2022-2023, revisamos las materias primas y productos con los que trabajaremos y llevamos a cabo el reclutamiento y acogida del personal que formará parte de nuestro equipo durante el presente curso

Este verano también hemos estado trabajando en un **webinar** sobre **nutrición en la etapa escolar** que tendrá lugar en el mes de octubre. Si te interesa, puedes inscribirte de manera sencilla y gratuita a través del siguiente enlace: [WEBINAR](#)

Tendrá lugar el 06 de octubre a las 18:00 y las plazas son limitadas.



Platos rápidos y saludables

SALMÓN EN PAPILOTE CON VERDURAS



Cocinar en papillote, es un método de elaboración que nos permite cocinar los alimentos al vapor. Para ello, necesitaremos papel de aluminio o papel de cocina con un tamaño adecuado, ya que envolveremos el salmón como si fuese un caramelo.

Sobre el papel colocaremos verduras cortadas en juliana y encima el salmón. Como el tiempo de cocción de salmón y verduras es diferente, antes de colocar las verduras en el papel, las saltearemos durante 5 minutos. Se pueden utilizar las verduras que más os apetezcan: puerro, zanahoria, trigueros o cebolla entre otras. Al salmón le podemos añadir un poco de pimienta, limón y sal.

Cerraremos el papel y le daremos forma de caramelo, para meterlo en el horno a 200°C entre 10 ó 15 minutos.

Senderismo con niños

Aprovechando los últimos coletazos del verano y la suavidad de las temperaturas de septiembre, os invitamos a realizar alguna de estas rutas fáciles con los más pequeños.



Senda ecológica las Barrancas de Burujón



De la Silla de Felipe II a la Cueva del Oso



Senda mágica de Arroyomolinos



Senda fluvial del Manzanares



Cascada del Hervidero



El Bosque Finlandés de Rascafría

