

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Octubre 2022

En octubre volvemos a dar la bienvenida a uno de los platos que se incorporó el curso pasado a nuestro ciclo de menús y sin duda ha llegado para quedarse: La hamburguesa de pollo amarillo certificado.

Por su sabor y facilidad para comer, se ha convertido en uno de los platos favoritos del comedor. Además acompañamos a la hamburguesa con tomates troceados en gajos y aliñados con aceite de oliva. Una combinación ganadora.

Otro de los platos que tendremos este mes son las sardinillas. Es verdad que este no tiene tanto éxito como nos gustaría, pero sí que notamos que cada vez va teniendo una mayor aceptación en el comedor.

Las sardinillas en aceite son un pescado azul con un importante aporte nutricional y cuya principal característica es su contenido en proteínas de alto valor. En conserva, es la manera más fácil de que los niños coman sardinas, ya que vienen fileteadas, sin escamas y sin espinas.



Platos rápidos y saludables

BRÓCOLI CON AHUMADOS Y VINAGRETA

Como es lógico, lo primero que hay que hacer es cocer el brócoli, reservar y esperar a que se enfríe. Para darle un poco de alegría al plato, utilizaremos salmón o bacalao ahumado. También podemos añadir huevo cocido, nueces, cebolla frita, pimiento y cebolla troceado, es decir, le podéis poner todo aquello que os guste y así seguro que estará bueno.

Para la vinagreta tenemos que mezclar 2 partes de aceite de oliva virgen extra (AOVE), 1 parte de vinagre y sal al gusto (No mucha, que hay que cuidar la tensión) Consejo: Colocadlo en el plato de una forma atractiva y salsear.



Ideas para Halloween

A final del mes de octubre celebramos una fiesta que poco a poco va siendo más de aquí que de allí. Os dejamos alguna idea sencilla para prepararla de una manera original



Esqueleto de crudités



Cesta de frutas terrorífica



Arañas con manzanas



Mandarinas de Halloween



Naranjas rellenas de chocolate