

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Octubre 2023

Durante este año, serviremos en el comedor como parte de la guarnición quinoa. La serviremos principalmente en ensalada. No es la primera vez que la servimos en el comedor, ya que la hemos puesto en ensalada de garbanzos durante el periodo estival.

La quinoa es un cereal que ha adquirido popularidad en los últimos años, debido principalmente a su elevado aporte de proteína. Su sabor es escaso y la intención principal al introducirla en el comedor es para que los comensales conozcan su existencia como opción saludable y se vincule a una alimentación sana.

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

