

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Octubre 2025

Este mes, nos gustaría ayudarte a que conocieras un poco más, el menú que mensualmente hacemos llegar a las familias. Además de las indicaciones que contamos el mes pasado, nos gustaría decirte que todos los alimentos que aparecen en **color verde** en nuestro menú, son de procedencia ecológica.

De todos los productos que servimos en el comedor y dependiendo del mes, servimos entre un 10 % y un 12,5 % de productos de procedencia ecológica.

En el menú, también puedes encontrar las frutas que serviremos en el comedor a lo largo del mes. ¿Por qué no indicamos las que pondremos a diario? Todo tiene una explicación. Hay ocasiones en las que por ejemplo, las peras, no llegan en su punto óptimo de maduración y tenemos que esperar 1 ó 2 días más hasta que estén blanditas y sabrosas.

Si en el menú nos comprometemos a dar peras en un determinado día, aunque hayan llegado duras como una piedra, tenemos que darlas. Por eso es mejor, explicar las frutas que se servirán en el mes y poder servir las cuando estén óptimas para su consumo.



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