

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Septiembre 2026

Durante el verano, además de descansar, hemos preparado el nuevo curso 2026-2027. Hemos realizado el programa de animación, buscado nuevos platos con los que trabajaremos, y planificado el reclutamiento y acogida del personal que nos acompañará este año.

Este curso damos un paso más y hemos diseñado un menú mensual en versión con pictogramas, pensado para facilitar su comprensión a los niños y niñas con necesidades educativas especiales. Este menú estará disponible en el comedor y lo utilizaremos para facilitar en la medida de lo posible el espacio de la comida. Porque en la época de la inteligencia artificial, queremos seguir siendo un poco más humanos.

Seguimos con el Canal de WhatsApp para informar a diario de los platos del comedor. En el menú, además de las recomendaciones de cena de cada día, también aparecerá el enlace al Estudio Nutricional del curso 2026-2027, con la valoración nutricional y la declaración de alérgenos.



Platos rápidos y saludables

BOWL DE QUINOA, CALABAZA ASADA Y SALMÓN



Este mes probamos un formato que está muy de moda: el buddha bowl, un plato único que combina cereales, verduras asadas y salmón en un solo bol. Es una forma estupenda de acercar nuevas texturas y sabores a los más pequeños.

Coceremos la quinoa, la dejaremos enfriar. Cortaremos la calabaza en dados y la asaremos en el horno a 200°C con un chorrito de aceite de oliva durante 20-25 minutos, hasta que esté tierna y dorada.

Montaremos el bowl con una base de quinoa, la calabaza asada, salmón ahumado, mango en dados, aguacate en láminas, zanahoria y brócoli. Aliñaremos con una vinagreta fresca.

Rutas por la Sierra Oeste

Este verano, la Sierra Oeste de Madrid sufrió graves incendios. Aprovechando la suavidad de septiembre, os invitamos a visitar la zona y apoyar, con nuestras visitas, su recuperación.

Si planificas tu visita a la Sierra Oeste, es importante que consultes previamente el estado del sitio que tienes planificado visitar, ya que es posible que no sea apto para las visitas.



1. Pantano de San Juan en San Martín de Valdeiglesias.
2. Castillo de la Coracera en San Martín de Valdeiglesias.
3. Embalse de Picadas en Pelayos de la Presa.
4. Ruta de las Lagunillas en Chapinería.
5. Puente romano de Valdemaqueda.
6. El Castañar de Rozas de Puerto Real.