

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Menú octubre 2021

Durante el mes de octubre, seguiremos descubriendo ingredientes y platos nuevos en el comedor. En esta ocasión probaremos como guarnición guisantes y champiñones y como segundo plato, sardinillas en aceite.

Los guisantes van salteados con aceite de oliva. Estamos seguros de que lo sabéis, pero por si acaso, aprovechamos para recordar que el guisante es una legumbre y no una verdura.

Los champiñones acompañarán a los jamoncitos de pollo con patatas e irán salteados con aceite de oliva y ajo.

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.



Menú de desayuno

Os proponemos un menú de desayuno semanal equilibrado, es decir, que sea saludable pero también atractivo y apetitoso.

Leche con cacao a diario				
Pan con aceite de oliva todos los días				
Fruta natural	Zumo de frutas	Fruta natural	Zumo de frutas	Fruta natural
Cereales	Sándwich de pavo y queso	Tostada con tomate y aceite de oliva	Galletas integrales	Tostada de tomate con jamón

