

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Menú noviembre 2021

Nos gustaría que conocieseis un poco las carnes con las que trabajamos: ¿Cómo llegan al centro?, ¿Cómo se elaboran? y ¿Cuál es el resultado final?

Las carnes que compramos (Pollo, ternera y cerdo) llegan al colegio frescas en transporte refrigerado y se terminan de preparar y elaborar en la cocina del colegio.

Las hamburguesas y albóndigas, al elaborarse con carne picada, son congeladas por normativa higiénico-sanitaria. Son de primera calidad. Por ejemplo, las hamburguesas de pollo, son de pollo amarillo certificado.

El ragout siempre lo hacemos con morcillo, que es una parte de la ternera muy jugosa. Así evitamos que se les "haga bola" ya que es más fácil de masticar.



Platos rápidos y saludables

BACALAO AL HORNO CON TOMATES ASADOS

En una bandeja de horno pondremos tomates ya limpios. Añadiremos aceite de oliva y muy poquita sal. También se puede añadir cualquier hierba aromática que tengáis a mano por casa para dar un toque diferente (Albahaca, orégano, ajo en polvo,...)

Precalentamos el horno a 180° y asamos. El tiempo aproximado de cocción es de 25 minutos. Se puede salsear el pescado con el jugo que sueltan los tomates asados.

El bacalao lo asaremos en el horno durante 10-15 minutos dependiendo del tamaño. Lo añadiremos a la misma bandeja de los tomates y calcularemos para sacarlo todo a la vez. Consejo: Si el bacalao es congelado, es muy importante descongelar y escurrir bien el agua que suelta. No añadiremos sal, ya que suele venir a punto de sal.



Tentenpié para el recreo

Os proponemos un listado con ejemplos de alimentos que podéis preparar para el recreo. Lo ideal sería poder contar con un recipiente reutilizable que se pueda guardar en la mochila y que vaya cerrado herméticamente

- Rollitos de jamón o pavo cocido pan tostado o colines.
- Sándwich.
- Tomates cherries.
- Mini Brick de leche.
- Pimiento rojo cortado en tiras.
- Galletas con bajo contenido en azúcar.
- Plátano.
- Pepino cortado en tiras.
- Tortitas de maíz.
- Queso.
- Barritas de cereales.
- Zanahoria cortada en tiras.
- Manzana y pera cortada con unas gotitas de limón para que no se oxide
- Yogur líquido.
- Frutos secos.
- Uvas.
- Mandarina.
- Naranja.

Dependiendo de la edad y el tamaño de la ración, todos estos alimentos se pueden combinar de la manera que creas más conveniente.