

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Junio 2022

Siempre que tenemos que planificar los menús del mes de Junio, nos entran las mismas dudas, ¿Este año en junio pasaremos frío o nos asaremos de calor?

Planificar un menú requiere de cierta antelación, más aún en la situación actual. A principios del mes de mayo, empezamos a diseñar el menú del mes siguiente. Siempre tratamos de adaptarlo a la temporada y sustituimos los platos de invierno por platos frescos de verano.

Este mes, como novedad, vamos a introducir un plato con quinoa. La serviremos en ensalada junto con garbanzos, maíz y tomate. Esperamos que la aceptación por parte de nuestros exigentes comensales sea positiva y sea un plato que llegue para quedarse.

Otros platos de verano que serviremos este mes son ensalada campera o ensalada de pasta.

Feliz verano y nos vemos a la vuelta.



Platos rápidos y saludables

ENSALADA DE ALUBIAS ROJAS, TOMATE Y AGUACATE

Con la llegada del verano, apetecen platos más frescos. Esta ensalada nos aporta el frescor y sabor que el cuerpo nos pide. Además es un plato lleno de color y a los más pequeños les llamará mucho la atención.

Utilizaremos alubia roja cocida, la cual lavaremos con agua y escurriremos. Añadiremos tomate y aguacate cortado en dados pequeños.

Para aliñar la ensalada, elaboraremos una vinagreta con aceite de oliva, una pizca de sal, zumo de lima y cilantro picado

También si os apetece le podéis añadir alguno de estos ingredientes que combinan muy bien: maíz dulce, cebolla frita, cebolla morada, maíz tostado (quicos), pipas de calabaza o nueces.



Planes para el verano

Esta vez y de cara al periodo estival, nos gustaría recordaros las zonas de baño autorizadas en la Comunidad de Madrid a las que se puede acudir con el buen tiempo a pasar el día



Las Presillas
Rascafría



Los Villares
Estremera



Playa del Alberche
Aldea del Fresno



Playa de El Muro y playa Virgen de la Nueva
San Martín de Valdeiglesias

