

# ¿Qué hay para comer?

*Newsletter del menú comedor*



## Marzo 2023

Nos gustaría que conocieseis un poco las frutas con las que trabajamos: ¿Cómo y cuando llegan al centro?, ¿Cómo se tratan? y ¿Cómo llega al plato?

Dependiendo de la temporada y su disponibilidad, las frutas que utilizamos son las siguientes: Manzana Royal y Golden, Pera de Agua y de Conferencia, Plátano, Mandarina, Naranja, Fresas, Melón y Sandía. Para garantizar su frescura, nuestro frutero nos trae el pedido dos días a la semana.

Antes de que la fruta llegue a nuestros comensales hemos de completar estos pasos: lavado con agua corriente, proceso de higienización-desinfección y aclarado con agua corriente.

Para que sea más fácil, a los usuarios de infantil, la fruta se la damos pelada. Con los de primaria, les enseñamos y ayudamos a pelarla.



## Platos rápidos y saludables

### TOSTA DE SALMÓN, AGUACATE Y HUEVO ESCALFADO

Sobre una rebanada de pan tostado ponemos aguacate y salmón ahumado y coronaremos con un huevo escalfado o cocido y un toque de pimienta molida.

También se le puede añadir algún fruto seco o cebolla crujiente.

Para escalfar el huevo, pondremos un cazo a calentar con agua, una cucharada sopera de vinagre y un poquito de sal.

En un bol, cascaremos un huevo y le añadiremos unas gotas de vinagre.

Justo antes de que el agua del cazo comience a hervir, añadiremos el huevo y lo dejaremos cocer entre 5 y 7 minutos.



## "Cocinando" un cuadro

Una actividad divertida para hacer en familia y para la que necesitaremos una receta y un posterior proceso de "cocinado". El resultado les encantará.



Esta es la receta de la pintura:

- 130 gramos de harina.
- 3 cucharadas de café de levadura química en polvo.
- 1 cucharada de café de sal. (Si, aunque no nos lo vayamos a comer, tenemos que añadir sal. La sal ayuda a dar consistencia y que la pasta sea homogénea.
- Agua que añadiremos a ojo hasta que quede una pasta consistente en la que poder mojar un pincel.

Una vez tenemos nuestra pintura la separaremos en tantos recipientes como colores queramos crear. Añadir los colorantes y empezar a pintar.

Es importante pintar sobre un cartón o papel consistente.

Una vez que hemos terminado nuestra obra, la meteremos al microondas. Si, al microondas, esto provocara que la pintura crezca y quede en relieve.

No se puede comer, si os queda chulo, podéis utilizarlo como decoración.

