

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Marzo 2024

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.



Receta para pasar una tarde en casa

TORRIJAS

Esta vez, nos saltaremos la dinámica habitual y os recomendamos un plato que no es rápido y que es saludable, pero no tanto como en otras ocasiones.

Esta vez le toca a una elaboración típica de Semana Santa, pero que está dejando de ser un producto de temporada, ya que es muy común encontrarla de forma permanente en algún obrador o en la carta de algún restaurante.

El primer documento en el que se habla de "torreja", data del siglo XV, pero no es hasta el siglo XX cuando en España se populariza la torrija, cuando su consumo era habitual en las tabernas.



Receta

Para elaborar las torrijas utilizaremos pan, leche, huevos y aceite de girasol



Necesitaremos:

- Dos barras de pan bombón. Así se llama el pan para hacer torrijas.
- Un litro de leche entera.
- Huevos.
- Aceite de girasol. Para repostería es mejor utilizar girasol, ya que aporta menos sabor al producto que el de oliva.
- Azúcar, canela en rama, ralladura de limón y de naranja.

Primeramente, calentaremos la leche con la canela y las ralladuras de limón y naranja. Justo cuando empiece a hervir, la apagaremos, añadiremos azúcar al gusto y dejaremos reposar para que baje la temperatura. Reservaremos leche para salsear la torrija cuando esté finalizada.

Luego cortaremos rebanadas de pan de unos 3 centímetros de grosor y sumergiremos en la leche hasta que esté lo suficientemente jugoso. Cuanto más blando esté el pan y más difícil sea freírlo, más jugosas estarán las torrijas.

Sacamos el pan de la leche, lo pasamos por huevo y freímos a una temperatura aproximada de 150 °C. Escurrimos en papel y ya tenemos las torrijas. Añadiremos azúcar y canela en polvo al gusto.