

# Skoolarest

La seguridad de nuestros comensales ante todo.



“ El momento de comer es mucho más que sentarse a la mesa. **Scolarest** apuesta por convertir el mediodía en **tiempo de convivencia y aprendizaje** donde transmitir y potenciar hábitos de vida saludable ”

## ¿QUÉ ESTAMOS COCINANDO PARA MARZO?



### Guardianes de la Salud

Conscientes de la vulnerabilidad de los alumnos con alergias e intolerancias alimentarias, implementamos y mejoramos de forma continua los protocolos de control en la elaboración y servicio de menús adaptados a alergias e intolerancias.

Para ello contamos en todos nuestros centros con una figura exclusiva en el equipo de control de dietas: el **Champion**. Su papel es el de reforzar y asegurar todo el proceso de comunicación, control y supervisión de los menús de dietas especiales.

### Aceite de Oliva

Los aceites de oliva son un producto natural, son un “zumo de fruta”.

#### ¿Sabías que...?

La industria en la que se procesan las aceitunas para obtener el aceite de oliva se denomina Almazara. Todas ellas poseen 4 zonas diferenciadas:

1. Patio: Es dónde se reciben las aceitunas.
2. Cuerpo de fábrica: es dónde se procesa la aceituna para obtener el aceite.
3. Zona de almacén o bodega: acoge los diferentes lotes de aceite producidos y se produce un proceso de maduración y decantación.
4. Línea de envasado.



### Fish Revolution

Desde Scolarest queremos que todos los niños y niñas aprendan a comer pescado incluso fuera de los comedores escolares.

Este mes compartimos con vosotros una sencilla receta de la mano de **Ángel León** con su hijo, preparando Albóndigas de Dorada.

¿Te animas a prepararla en familia?  
Enlace del video:  
[https://youtu.be/LL95G\\_MJWjc](https://youtu.be/LL95G_MJWjc)

### Cómete el Mundo

**Masai Mara** es una reserva natural situada en Kenia, famosa por su fauna exótica: cebras, ñúes, gacelas, impalas, hipopótamos, jirafas o cocodrilos. Y por supuesto leones, leopardos, chacales o hienas. Se llama así por la tribu masai que habita allí y por el río Mara que la cruza.

Los Masai se alimentan principalmente de leche, mantequilla, sangre, miel y carne. Según su tradición, no deben ingerir leche y sangre a la vez, puesto que está prohibido alimentarse al mismo tiempo de un animal vivo y otro muerto.



### Stop Food Waste

Hemos de diferenciar entre fecha de consumo preferente y fecha de caducidad. Los alimentos con la fecha de consumo preferente rebasada siguen siendo seguros para el consumo siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado.

### NUTRITIP

#### Es tiempo de...berenjena

Hortaliza para nutricionistas y fruta para los botánicos, podrás encontrarlas de muchos tipos distintos: moradas, blancas, amarillas, verdes, a rayas, alargadas, redondas...

Es rica en:

- Fibra soluble, que favorece el estado de nuestro microbiota intestinal y facilita las digestiones.
- Ácido fólico, que contribuye a la regulación de la serotonina encargada de regular funciones como el apetito, la temperatura corporal, el sueño y el estado de ánimo.

Hay gran variedad de recetas deliciosas con berenjena: musaka, fritas con miel, a la Parmesana, en escalivada, pasta a la Norma... ¡¡y bizcochos!!

Sí, sí lo has leído bien. Y están deliciosos.

