

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 vídeo:
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.

