

# ¿Qué hay para comer?

*Newsletter del menú comedor*



## Junio 2024

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. 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, entre los platos frescos de verano que serviremos, destacan la ensalada de arroz, ensalada campera y ensalada de pasta.

El último día de colegio y con la intención de irnos de vacaciones con un buen sabor de boca, hemos preparado un menú especial que consistirá en ensalada mixta, hamburguesa de ternera, helado y zumo de naranja.

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

