



# MENÚ DIARIO

A DESAYUNAR:

# GELATINA DE MANZANA, TOSTADA DE PAN Y TOMATE

## INGREDIENTES:

*Para 4 personas*

gr/ml

- 500 Manzanas
- 8 Canela en rama
- 20 Corteza de limón
- 8 Agar agar
- 60 Orejones
- 160 Pan multicereal
- 20 Aceite de oliva virgen extra
- 80 Tomate fresco

## ELABORACIÓN:

- Remojar los orejones en agua caliente durante 30 minutos
- Hervir las manzanas cortadas en dados en agua, con la piel de limón, pizca de sal y la corteza de canela, 30 minutos
- Retirar la canela y la corteza de limón, agregar el agar agar y disolverlo, cocinar 5 minutos más
- Agregar los orejones con su agua de remojo y triturar hasta obtener un puré homogéneo, poner en boles y dejar enfriar
- Servimos el desayuno con unas tostadas de pan multicereal con aceite de oliva virgen extra y tomates frescos en rodajas

A ALMORZAR:

KIWI

Scolarest

## INGREDIENTES:

*Para 4 personas*

gr/ml

400 Kiwi

## ELABORACIÓN:

- Corta el kiwi por la mitad en zigzag
- Pélalo sin llegar al final
- ¡Y preséntalo en el plato!



#SCOLARESTSEQUEDAENCASA

A COMER:

# JUDIAS BLANCAS CON MEJILLONES ENSALADA DE ESCAROLA, NARANJA Y COMINO

Scolarest

## INGREDIENTES:

*Para 4 personas*

**gr/ml**

- 340 Judías blancas
- 1000 Mejillón
- 200 Cebolla
- 160 Pimiento verde
- 160 Pimiento rojo
- 120 Tomate frito
- 20 Ajo
- 80 Vino blanco
- 4 Pimentón dulce
- 40 Aceite de oliva vírgen extra
- 1 Pimienta negra molida
- 4 Laurel
- 8 Perejil fresco
- 120 Escarola
- 8 Vinagre de jerez
- 2 Comino
- 100 Naranja
- 4 Sal marina

## ELABORACIÓN:

- Remojar 12-14 horas las alubias en agua fría, escurrimos y en agua limpia cocinamos con el ajo, perejil, laurel, pimientos y mitad de la cebolla
- Todas las verduras cortadas en porciones grandes. A mitad de cocción rectificamos de sal, acabamos la cocción
- Mientras limpiamos los mejillones y hervimos en una cazuela tapada, con un chorrito de vino blanco y muy poca agua, reservando el caldo
- Pochamos el resto de cebolla picada en aceite de oliva, agregamos el pimentón y el tomate frito, cocinar y mantener caliente
- Batimos las verduras del guiso de alubias, con alguna alubia (para espesarlo) y con el caldo de los mejillones, y agregamos esta mezcla al tomate
- Removemos el tomate bien mezclado con el batido y se lo agregamos al guiso de alubias, con los mejillones y algunos con cáscara para decorar
- Agregar perejil picado por encima y acompañar con una ensalada de escarola, semillas de comino tostado y naranja cortada en dados
- Aliñar la ensalada con una vinagreta de vinagre de Jerez, algo de jugo de naranja, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

**#SCOLARESTSEQUEDAENCASA**



A MERENDAR:

# PIRULETAS DE YORK Y QUESO

*De nuestra actividad ¡HOY COCINAMOS JUNTOS!*

Scolarest

## INGREDIENTES:

*Para 4 personas*

gr/ml

- 160 Pan de molde
- 80 Jamón york lonchas
- 80 Queso en lonchas
- 12 Palo de brocheta (uds)

## ELABORACIÓN:

- Cogemos una rebanada de pan de molde
- La cortamos en tres partes iguales y eliminamos los bordes
- Se coloca encima de cada parte la misma medida de jamón york y queso
- Por último se enrolla y se pincha en el palo de las brochetas

#SCOLARESTSEQUEDAENCASA

A CENAR:

# TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA Y ENSALADA DE ZANAHORIA

## INGREDIENTES:

*Para 4 personas*

gr/ml

- 400 Calabacines
- 400 Patatas
- 400 Huevos
  - 1 Aceite de oliva virgen extra
  - 1 Aceite de girasol
- 80 Zanahorias
- 8 Tomillo
- 60 Limón
- 20 Mostaza
- 4 Sal
- 1 Pimienta negra recién molida

**RECETA DE JUANRA VILLALBA  
COLEGIO SAGRADO CORAZÓN  
BARCELONA**

## ELABORACIÓN:

- Pelar y cortar las patatas en rebanadas gruesas, sumergir en agua 10 min. para retirar parte de la fécula, escurrir y secar bien, salar
- Pochar las patatas en aceite de girasol (según preferencias), a fuego medio para que al final le de un toque tostado
- A mitad de cocción agregar los calabacines cortados igualmente en medias lonchas, retirar patata y calabacín y escurrir el exceso de aceite
- Batir los huevos en un bowl, agregar la patata y calabacín, poner a punto de sal y pimienta y mezclar bien
- Poner una sartén al fuego vivo con aceite de oliva virgen extra, agregar la masa de tortilla, bajar fuego, dar la vuelta tras minutos de cocción y retirar
- Según se prefiera el punto de cocción de la tortilla, se cocinará mas o menos tiempo
- Mientras preparar una sencilla ensalada de zanahorias ralladas (con el pelador para que salgan unas cintas), preparamos el aliño con mostaza, limón, aceite y tomillo

¿Has elaborado alguna de nuestras  
**ACTIVIDADES** o **RECETAS**?

**¡NOS ENCANTARÍA  
VER EL RESULTADO!**

Envía les tus fotos o vídeos a:  
[hello@Scolarest.es](mailto:hello@Scolarest.es)

Compártelos en Instagram con el hashtag:  
[#scolarestsequedaencasa](https://www.instagram.com/explore/tags/scolarestsequedaencasa)



**SÍGUENOS** en nuestro  
Instagram **@Scolarest\_es** para  
novedades y nuevo contenido.

Si ya formas parte de la  
familia Compass Group, estate  
atento a **MiEurest**

