

# MENÚ DIARIO

STOP  
CORONA  
VIRUS  
COMPASS  
GROUP

3 de mayo

#SCOLARESTSEQUEDAENCASA



A DESAYUNAR:

# ZUMO DE FRUTAS CON TOSTADAS DE CORAZÓN PARA MAMÁ

*De nuestra actividad ¡HOY COCINAMOS JUNTOS!*

## INGREDIENTES:

*Para 4 personas*

gr/ml

- 750 Naranjas para zumo
- 200 Fresas frescas
- 200 Pan de molde (usar el casero con sésamo)
- 80 Mermelada de arándanos
- 40 Mantequilla
- 10 Aceite de oliva virgen extra



## ELABORACIÓN:

Untar las rebanadas de pan con mantequilla y mermelada

Pasar por la plancha con unas gotas de aceite, cortar con un molde galletas en forma de corazón

Acompañar de un zumo de naranja batido con unas fresas, dejar aparte unas fresas enteras para acompañar

¡FELIZ DÍA  
DÍA DE LA MADRE!



#SCOLARESTSEQUEDAENCASA

A ALMORZAR:

# PATÉ DE ZANAHORIAS Y PIPAS

Scolarest

## INGREDIENTES:

*Para 4 personas*

gr/ml

- 250 Zanahorias
- 10 Ajo
- 50 Aceite de oliva virgen extra
- 80 Pipas de girasol peladas
- 15 Albahaca fresca
- 1 Sal marina
- 0,5 Pimienta negra
- 5 Semillas de sésamo negro (opcional)
- 100 Tortitas de arroz integral

## ELABORACIÓN:

- Lavar frotando las zanahorias ecológicas sin pelar, cortar en porciones y cocinar 15 minutos en agua (sin sal) a fuego suave. Escurrir y reservar el agua para sopas
- Aprovechamos la cocción de las zanahorias para escaldar las hojas de albahaca ligeramente (así no se oscurecen después)
- Una vez cocidas, triturarlas con el ajo picado crudo, las hojas de albahaca escaldadas, sal, pipas y pimienta negra recién molida
- Ha de resultar un paté untuoso, cremoso, acompañar de crudites, tostadas de pan, de arroz...
- Presentar en un bol, decorando semillas de sésamo negro, hojitas de perejil, gotas de aceite...
- Usar las zanahorias enteras para aprovechar los nutrientes de la piel
- Se puede realizar el paté con días de antelación

[#SCOLARESTSEQUEDAENCASA](#)

A COMER:

# BROCHETA MOZÁRABE DE POLLO CON ENSALADA DE COUS-COUS, PEPINO Y MENTA+

Scolarest

## INGREDIENTES:

*Para 4 personas*

gr/ml/ud

600	Pollo (pechugas)
100	Dátiles deshuesados
50	Mojo picón (casero o comprado)
50	Mayonesa
20	Aceite de oliva virgen extra
6	Brochetas 15 cms aprox
200	Cous cous
100	Pepino fresco
10	Menta fresca
15	Cebolleta
5	Ajo
50	Limón
1	Pimienta negra
150	Cogollos
20	Miel

**\*RECETA DE ANTONIO SADEN  
COLEGIO TABLADILLA FOMENTO  
SEVILLA**

## ELABORACIÓN:

Hervimos agua salada, regamos el cous cous sobre un recipiente estanco y tapamos hermético, 5 minutos para que absorba el agua

Destapamos, agregamos aceite y rectificamos punto de sal y pimienta negra recién molida y reservamos

Cortar el pollo en dados regulares, ensartar intercalando dátiles en las brochetas, salpimentar

Marcar en una plancha o sartén con un chorro de aceite a fuego fuerte, retirar a una bandeja de horno

Mezclar la mayonesa con mojo picón y reservar

Aliñamos el cous cous con zumo de limón, miel, cebolleta y menta picadas y los pepinos con piel en pequeños cuadraditos

Disponer sobre hojas de cogollos

Terminar las brochetas en horno precalentado a 180 grado durante 5 minutos, napar con la salsa mayonesa con mojo picón y servir con la ensalada

**Y de postre... ¡FRUTA!**

**#SCOLARESTSEQUEDAENCASA**

A MERENDAR:

# FRUTOS SECOS, CIRUELAS Y GAJOS DE MANZANA

Scolarest

## INGREDIENTES:

*Para 4 personas*

gr/ml

- 100 Almendras crudas peladas
- 100 Pipas de calabaza peladas
- 100 Ciruelas pasas sin hueso
- 400 Manzanas

## ELABORACIÓN:

- Hidratar las pipas de calabaza peladas en agua durante unas horas, escurrir y mezclar con sal, deshidratar aprovechando el horno templado, durante 30-45 minutos
- Mezclar pipas, almendras y ciruelas pasas cortadas en tiras en un bowl, aparte cortar unos gajos de manzana

#SCOLARESTSEQUEDAENCASA

A CENAR:

# PARMESANA DE CALABACÍN Y MOZZARELLA\* ESCAROLA CON VINAGRETA DE MOSTAZA DULCE

## INGREDIENTES:

Para 4 personas

gr/ml

- 400 Salsa de tomate casera
- 800 Calabacín
- 60 Aceite de oliva virgen extra
- 20 Albahaca fresca
- 250 Queso mozzarella fresco (bola)
- 100 Queso parmesano rallado
- 100 Queso rallado variado
- 100 Escarola en hojas
- 2 Comino en grano
- 5 Ajo fresco
- 20 Mostaza
- 10 Miel
- 5 Vinagre de jerez
- 1 Pimienta negra

## ELABORACIÓN:

- Cortar los calabacines en rodajas de 2 mm aprox., en sentido longitudinal, pasar por una plancha por ambas caras con gotas de aceite y reservar
- Hacer capas en un molde para horno de salsa de tomate, queso mozzarella fresco en bola cortado en lonchas, hojas de albahaca y lonchas de calabacín a la plancha
- Finalizar tras varias capas (3 ó 4) con queso rallado, cocinamos en horno precalentado a 160-170 durante 30 minutos
- Mientras elaborar la ensalada con hojas lavadas y cortadas de escarola, aliñada con mostaza, ajo picado, miel, aceite, vinagre, comino en grano machacado y pimienta negra molida
- Servir la parmesana bien caliente acompañado de la ensalada

Y de postre... ¡YOGUR!

\*RECETA DE XISCA CARBONELL CARBONELL  
COLEGIO LA PURÍSIMA, MALLORCA

#SCOLARESTSEQUEDAENCASA

¿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**

