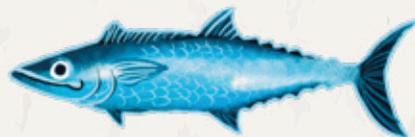




CALENDARIO

DE TEMPORADA

del comedor escolar





CALENDARIO DE TEMPORADA

del comedor escolar



Este calendario está pensado para promocionar la cocina de temporada en los comedores escolares. Una de las problemáticas que hemos detectado es que no se acostumbra a trabajar con verduras y frutas de temporada en los menús escolares, y por eso pensamos que es importante desarrollar esta herramienta para ayudar a las cocinas y a las familias a introducir en nuestros platos solo lo que nos da la tierra en cada momento. Esta es una de las medidas más importantes para reducir la huella medioambiental de nuestra alimentación, además de comprar producto de proximidad y agroecológico en mercados locales, tiendas de barrio o directamente a quien produce estos alimentos.

También nos parece esencial promover el conocimiento del pescado de temporada que se puede consumir mensualmente en nuestras lonjas y pescaderías de barrio. Como la verdura, los pescados tienen su ciclo y es mejor no consumirlos cuando no toca para facilitar su reproducción y conservación. La pesca es un sector muy vulnerable y tenemos que reconocer su patrimonio milenario y fomentar su consumo, también en los comedores escolares.

Por eso, cada mes se especifica la fruta, la verdura y el pescado más característico y adaptado a la temporalidad, así como una receta que se puede incorporar en los comedores escolares de los centros educativos. Son recetas que ya han sido probadas y que están adaptadas a los gustos del alumnado y perfectamente viables para la restauración colectiva.

Por qué alimentar es educar y consumir pescado, fruta y verdura de temporada es fundamental para promover una ciudadanía crítica hacia el modelo de alimentación actual!



ACELGA



AJO



APIO



BERENJENA



CALABACÍN



CARDO



CEBOLLA



JUDÍAS VERDES



LECHUGA



PATATA



PEPINO



PIMIENTO



REMOLACHA



TOMATE



ZANAHORIA



CIRUELA



HIGO



MANDARINA



MANGO



MANZANA



MELOCOTÓN



MELÓN



MEMBRILLO



NECTARINA



PARAGUAYA



PERA



PLÁTANO



SANDÍA



UVA



BACORETA



BONITO



BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



CANGREJO AZUL



CLOCHINA



GAMBA ROJA



JUREL



PALAYA



PINTARROJA



RAYA



SARDINA

SEPTIEMBRE

ARROZ CALDOSO DE BONITO Y GARROFÓN

INGREDIENTES

500 G. DE BONITO
200 G. MORRALLA DE GALERAS Y/O CANGREJOS
100 G. VERDURAS DE FUMET (CEBOLLAS,
TOMATES MADUROS, ZANAHORIAS)
150 G. AOVE

150 G. DE "SALMORRETA" (AJO, CEBOLLA, ÑORA, TOMATE
MADURO, PIMIENTO VERDE)

100 G. GARROFÓN PELADO

200 G. JUDÍA (OPCIONAL)

400 G ARROZ

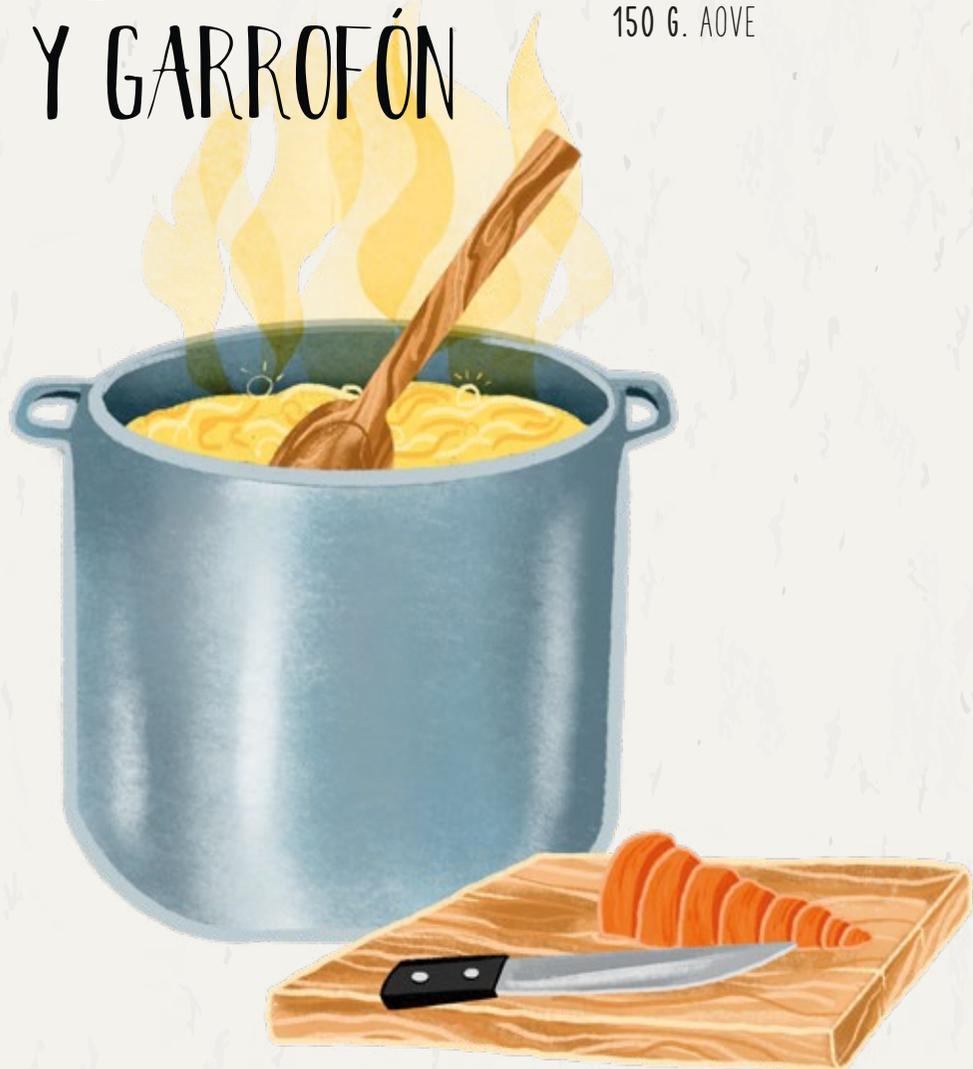
SAL, CÚRCUMA

ELABORACIONES PREVIAS

- Elaborar el fumet (caldo de pescado) en una olla con las verduras y el marisco sofritos previamente. Colar y reservar.
- Preparar la "salmorreta". Limpiar y triturar conjuntamente todas las verduras del sofrito.
- Pelar el garrofón. Limpiar y racionar las judías. Reservar.
- Limpiar y racionar el bonito. Cortar a dados y salar.

ELABORACIÓN

- En una cazuela con aceite sofreír la "salmorreta". Cuando esté muy dorada, incorporar las judías (opcional) y el garrofón. Sofreír 5 min el conjunto.
- Cubrir con el fumet en la proporción de 5 partes de caldo por 1 parte de arroz (2 litros de fumet por 400 g de arroz) . Poner a ebullición e incorporar el arroz y la cúrcuma. Rectificar de sal.
- Cuando falten 5 minutos para acabar de cocer el arroz, añadir los dados de bonito y acabar la cocción conjunta.





ACELGA



AJO



APIO



BERENJENA



BONIATO



CALABACÍN



CALABAZA



PEROLLA



JUDÍAS VERDES



LECHUGA



NABO



PATATA



PIMIENTO



RÁBANO



REMOLACHA



TOMATE



ZANAHORIA



AGUACATE



CAQUI



CHIRIMOYA



GRANADA



HIGO



KIWI



MANDARINA



MANGO



MELÓN



MEMBRILLO



NARANJA



MANZANA



PERA



PLÁTANO



POMELO



UVA



ANGUILA



BACORETA



BONITO



BOQUERÓN



BRÓTOLA



CALAMAR



GAMBA ROJA

HERRERA



JUREL



PALAYA



PINTARROJA



RAYA



SALMONETE

OCTUBRE

PASTA CORTA INTEGRAL CON SALSA DE "TOMATE DE INVIERNO" (REMOLACHA) y GARBANZOS

INGREDIENTES

300 G. CEBOLLA
150 G. ZANAHORIA
150 G. REMOLACHA
20 G. AJOS
200 G. AOVE
500 G. PASTA CORTA INTEGRAL
250 G. GARBANZOS COCIDOS
SAL, PIMIENTA, ORÉGANO, ALBAHACA



ELABORACIONES PREVIAS

- Limpiar y cortar las verduras homogéneamente (un picado más grueso para la cebolla, puerro y zanahoria). El resto cortarlo a cuadrados homogéneos (calabaza y remolacha).
- Poner a remojo la legumbre la noche anterior.
- Cocer los garbanzos. Reservar con el agua de cocción.
- Cocer la remolacha y reservar con el agua de cocción.

ELABORACIÓN

EL RESULTADO FINAL TIENE QUE QUEDAR
UN PLATO DE PASTA UN POCO CALDOSA

En una cazuela con el aceite sofreír las verduras en orden:

- Dorar inicialmente la cebolla y el puerro. Incorporar la zanahoria y la calabaza a continuación y sofreír el conjunto 6-7 min.
- En la misma cazuela, incorporar la remolacha y cubrir con su agua de cocción. Cocer el conjunto hasta que las verduras estén listas.
- Triturar hasta conseguir una salsa similar a la salsa de tomate.
- Incorporar a la salsa de remolacha los garbanzos con el agua de cocción, llevarlo a ebullición, incorporar la pasta corta y cocerla con la salsa caldosa el tiempo indicado según fabricante. Rectificar de sal y especias.



ACELGA



AJO



ALCACHOFA



APIO



BONIATO



BRÓCOLI



CALABAZA



CARDO



CEBOLLA



COLIFLOR



ESPINACA



GUISANTE



HABA



JUDÍA VERDE



LECHUGA



NABO



PATATA



PIMIENTO



PUERROS



RÁBANO



REMOLACHA



TOMATE



ZANAHORIA



AGUACATE



CAQUI



CHIRIMOYA



GRANADA



KIWI



LIMÓN



MANGO



MANDARINA



MANZANA



MELÓN



NARANJA



PERA



PLÁTANO



POMELO



UVA



ANGUILA



BACORETA



BESUGO



BONITO



BOQUERÓN



BRÓTOLA



GAMBA ROJA



HERRERA



PALAYA



PINTARROJA

CALAMAR



DORADA



RAYA



SALMONETE

NOVIEMBRE

PURÉ DE COLIFLOR Y JUDÍAS BLANCAS

INGREDIENTES

200 G. JUDÍAS COCIDAS
300 G. COLIFLOR
200 G. CEBOLLA Y/O PUERRO
100 G. PATATA (OPCIONAL)
150 G. AOVE
SAL, PIMIENTA BLANCA,
NUEZ MOSCADA

ELABORACIONES PREVIAS

- Limpiar y cortar homogéneamente las verduras.
- Poner a remojo las judías la noche antes. Cocer las judías y reservar con el agua de cocción.

ELABORACIÓN

En una cazuela con aceite doramos ligeramente las verduras:

- En primer lugar la cebolla y/o puerro. Incorporamos la patata cuando las primeras estén doradas y finalmente la coliflor. Doramos ligeramente el conjunto.
- En la misma cazuela donde tenemos doradas las verduras incorporamos las judías cocidas con el agua de cocción, rectificamos de sal y especias y acabamos la cocción conjunta.
- Trituramos y emulsionamos con el aove en crudo hasta conseguir un puré fino.

LAS COMBINACIONES DE VERDURAS DE TEMPORADA-LEGUMBRE SON UNA MUY BUENA OPCIÓN PARA FAVORECER LA INGESTA Y ACEPTACIÓN DE AMBAS FAMILIAS DE ALIMENTOS. ES IDÓNEO BUSCAR COMBINACIONES MONOCROMÁTICAS Y DE SABORES SUAVES Y QUE SE NEUTRALICEN. EJEMPLOS: CALABAZA-LENTEJAS ROJAS; GARBANZOS Y PUERRO.





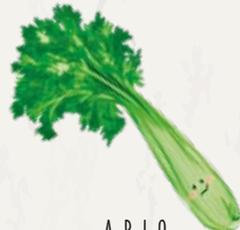
ACELGA



AJO



ALCACHOFA



APIO



BONIATO



BRÓCOLI



CALABAZA



CARDO



CEBOLLA



COL LOMBARDA



COLIFLOR



ESCAROLA



ESPINACA



GUISANTE



HABAS



HINOJO



LECHUGA



NABO



PATATA



RÁBANO



REMOLACHA



REPOLLO



ZANAHORIA



AGUACATE



CAQUI



CHIRIMOYA



KIWI



LIMÓN



MANDARINA



MANZANA



MELÓN



NARANJA



PERA



PLÁTANO



POMELO



UVA



ANGUILA



BACORETA



BESUGO



BONITO



BRÓTOLA



CALAMAR



DORADA



GAMBAROJA



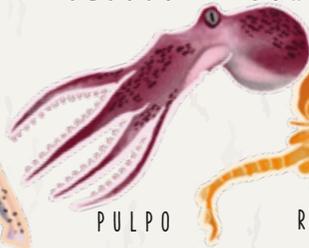
HERRERA



PALAYA



PINTARROJA



PULPO



RAYA



SALMONETE

DICIEMBRE

PUCHERO DE PULPO

INGREDIENTES

1 KG DE PULPO FRESCO (Y CONGELADO
PREVIAMENTE)
100 G. CEBOLLA
150 G AOVE
2 AJOS
100 G. NABO
100 G. NABICOL
1 COL
150 G. PATATA
100 G. ZANAHORIA

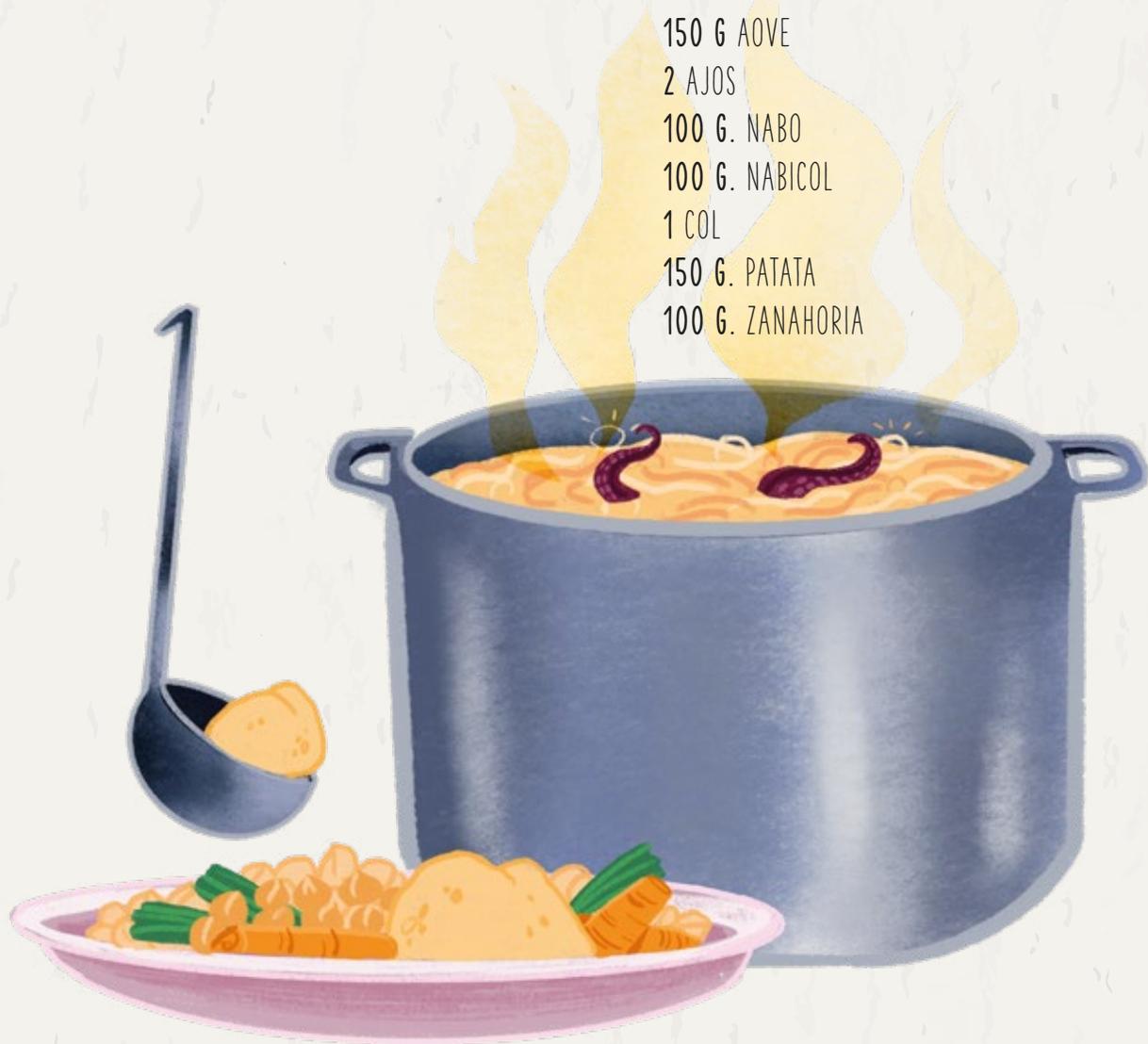
150 G. CARDOS TIERNOS
200 G. GARBANZOS
200 G ARROZ O FIDEOS GORDOS
SAL, PIMENTÓN DULCE AHUMADO, CÚRCUMA Y LAUREL

ELABORACIONES PREVIAS

- Poner a remojo los garbanzos la noche antes.
- Limpiar las verduras del puchero. Picar la cebolla y el resto de verduras dejarlas enteras.
- Limpiar los cardos y hervirlos 5 min en agua y sal para quitarle el amargor. Colar, lavar y reservar.
- Limpiar el pulpo (pedirlo en la pescadería).

ELABORACIÓN

- En una olla con aceite, sofreír ligeramente el pulpo, los ajos y la cebolla. Sofreír ligeramente el pimentón dulce.
- Incorporar el agua y cuando empieza a hervir introducir los garbanzos, los cardos, el nabo, el nabicol y la col entera.
- A mitad cocción incorporar las patatas, las zanahorias, la cúrcuma y el laurel. Rectificar de sal.
- Acabar la cocción cuando los garbanzos y el pulpo estén cocidos (aproximadamente 1 hora).
- Colar el caldo y hacer un arroz o unos fideos melosos con el caldo resultante.
- Servir por un lado los garbanzos y las verduras en una fuente central. Acompañar con el plato de arroz o de fideos melosos.





ACELGA



AJO



ALCACHOFA



BONIATO



BRÓCOLI



CALABAZA



CARDO



CEBOLLA



COL LOMBARDA



CHIRIVÍA



COLIFLOR



ESCAROLA



ESPINACA



GUISANTE



HABA



HINOJO



LECHUGA



NABO



PATATA



PUERRO



RÁBANO



REMOLACHA



REPOLLO



ZANAHORIA



AGUACATE



KIWI



LIMÓN



MANDARINA



MANZANA



NARANJA



PLÁTANO



POMELO



ANGUILA



BACORETA



BESUGO



BONITO



CABALLA



CALAMAR



DORADA



HERRERA



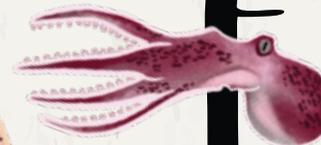
PAJEL



PALAYA



PINTARROJA



PULPO

ENERO

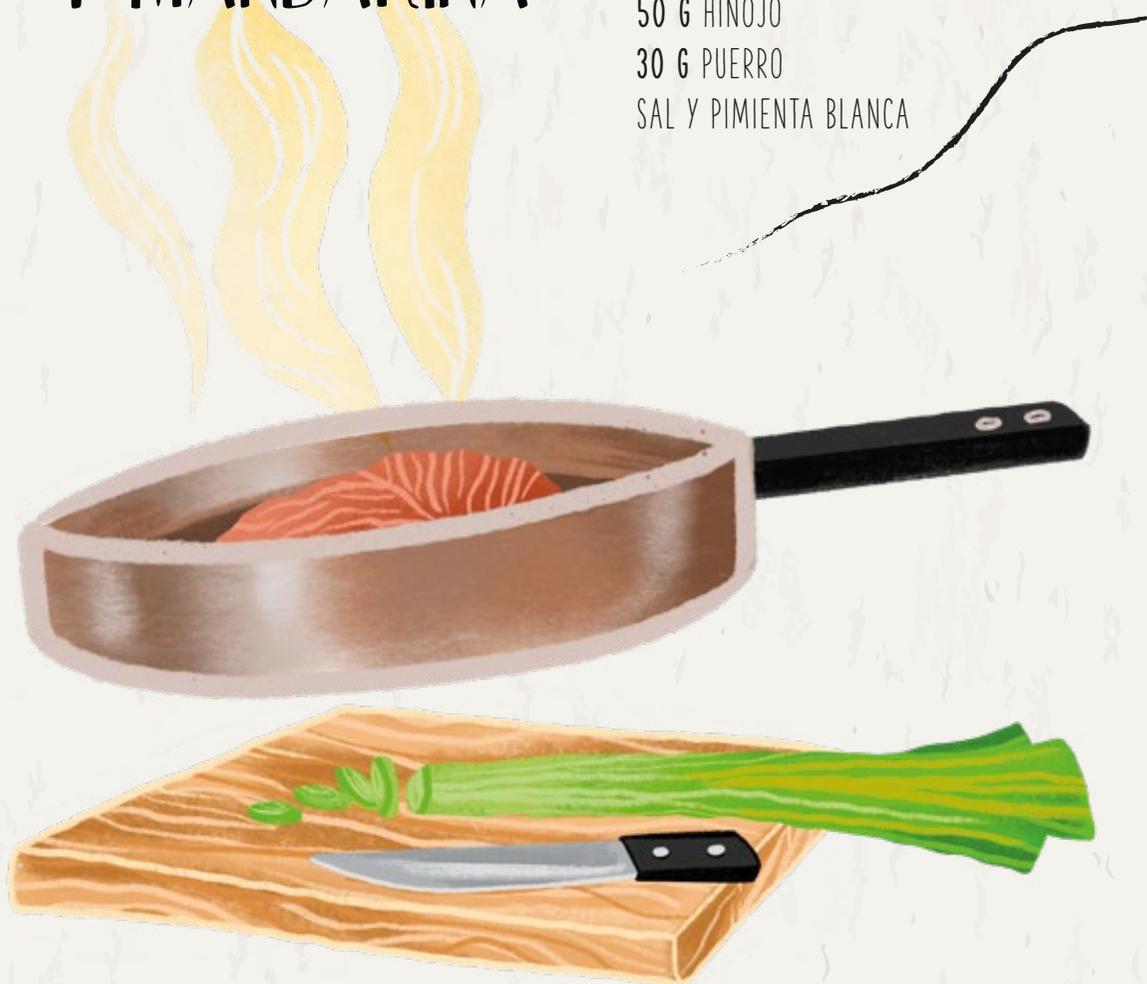


RAYA

CABALLA EN ESCABECHE DE HINOJO Y MANDARINA

INGREDIENTES

600 G CABALLA DESESPINADA (FILETES)
2 AJOS
20 G ZUMO Y RALLADURA DE MANDARINA
50 G ZANAHORIA
150 G AOVE
10 G VINAGRE DE MANZANA (OPCIONAL)
50 G HINOJO
30 G PUERRO
SAL Y PIMIENTA BLANCA



ELABORACIONES PREVIAS

- Sacar el zumo y la ralladura de la mandarina por separado. Reservar.
- Limpiar y trocear la zanahoria. Pelar los ajos.
- Separar las hojas de hinojo del cuerpo. Gastaremos las hojas para elaborar el escabeche y la raíz para hacer un licuado (un puré de hinojo ligero).
- Picar el puerro y la raíz del hinojo para el puré.
- Salpimentar los filetes de caballa. Reservar.

ANTIGUAMENTE EL ESCABECHE ERA UNA TÉCNICA DE CONSERVACIÓN, POR LO CUAL LA CABALLA MARINADA EN EL ESCABECHE PUEDE CONSERVARSE BASTANTE DE TIEMPO EN NEVERA ANTES DE COCINARLA.

ELABORACIÓN

- En un vaso triturador elaborar el escabeche cítrico de hinojo triturando los elementos sólidos del escabeche (ajos, hinojo (hojas), zanahoria). Ir emulsionando con los elementos líquidos (aceite, vinagre y zumo de mandarina). Incorporar la ralladura de mandarina y reservar.
- Marinar los filetes de caballa con el escabeche cítrico al menos 1 hora.
- En una cazuela con aceite dorar ligeramente el puerro y el hinojo. Cubrir de agua y cocer el conjunto. Triturar, colar, rectificar de sal y pimienta y reservar. Tiene que quedar un puré ligero.
- En una paella marcar la caballa (marinada con el escabeche cítrico) por los dos lados. También se puede cocinar al horno conjuntamente con el escabeche (220 °C-8 min).
- Servir la caballa con un vasito de puré ligero de hinojo.



ACELGA



AJO



ALCACHOFA



BONIATO



BRÓCOLI



CALABAZA



CARDO



CEBOLLA



COL LOMBARDA



CHIRIVÍA



COLIFLOR



ESCAROLA



ESPINACS



GUISANTE



HABAS



HINOJO



LECHUGA



NABO



PATATA



PUERRO



RÁBANO



REMOLACHA



REPOLLO



ZANAHORIA



AGUACATE



KIWI



LIMÓN



MANDARINA



MANZANA



NARANJA



PLÁTANO



POMELO



ANGUILA



BESUGO



CABALLA



CALAMAR



DORADA



HERRERA



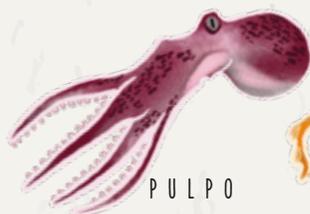
PAJEL



PALAYA



PINTARROJA



PULPO



RAYA



SEPIA

FEBRERO

INGREDIENTES

CALDO DE VERDURAS

- 1 COL
- 50 G ACELGAS
- 100 G NABOS
- 50 G CHIRIVIA
- 100 G GARBANZOS COCIDOS

FRITO

- 2 DIENTES DE AJO
- 150 G PUERRO
- 20 G CARNE DE ÑORA

RESTO INGRED.

- 200 G ALCACHOFA
- 100 G GUISANTE FINO
- 250 G SETAS DE TEMPORADA
- 400 G FIDEOS N° 2
- 150 G AOVE
- SAL Y CÚRCUMA



FIDEUÀ DE SETAS, ALCACHOFAS Y GUISANTE FINO

ELABORACIONES PREVIAS

- Poner los garbanzos a remojo la noche anterior. Cocer en agua y sal (25 min en olla a presión) y reservar.
- Limpiar las verduras del caldo. Separar las hojas de las acelgas de los troncos. Las hojas las gastaremos para el caldo y las pencas para la fideuà. Cortar las pencas de acelga en bastoncillos pequeños. Reservar.
- Limpiar y picar las verduras del sofrito. Reservar.
- Limpiar y racionar el resto de ingredientes. Las alcachofas las conservamos en agua y harina mezcladas en la proporción 2 partes de agua y 1 parte de harina para evitar que se oxiden.
- El guisante fino, si está tierno y es pequeño, lo dejaremos entero.
- Limpiar y racionar las setas. Reservar.

ELABORACIÓN

- Preparar un 1 litro de caldo de verduras de invierno con los ingredientes correspondientes. Poner a hervir partiendo de agua caliente. Rectificar de sal y reservar el caldo y las verduras enteras.
- En una paella con aceite, marcar el guisante fino hasta que esté dorado y sacar. Reservar.
- En el mismo aceite marcar las alcachofas y sacar. Reservar.
- Incorporar las verduras del sofrito y dorarlas. Añadir la carne de ñora, las setas de temporada y las pencas de acelga. Sofreír el conjunto y rectificar de sal.
- Añadir los fideos y la cúrcuma y asar.
- Cubrir con el caldo de verduras en la proporción 2 partes de caldo por 1 parte de fideos y cubrir el conjunto. Incorporar las alcachofas y el guisante fino armoniosamente y acabar la cocción conjunta.
- Servir la fideuà acompañada de la fuente con las verduras del caldo y los garbanzos cocidos.



ACELGA



AJO



ALCACHOFA



BONIATO



BRÓCOLI



CALABAZA



CARDO



CEBOLLA



CHIRIVÍA



COL LOMBARDA



COLIFLOR



ESPINACA



GUISANTE



HABAS



HINOJO



LECHUGA



NABO



PATATA



PUERRO



RÁBANO



REPOLLO



ZANAHORIA



AGUACATE



FRESA



KIWI



LIMÓN



MANDARINA



NARANJA



MANZANA



PLÁTANO



POMELO



ANGUILA



BACALADILLA



BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



DORADA



GAMBA ROJA



HERRERA



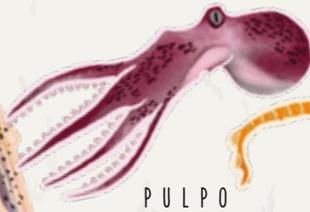
PAJEL



PALAYA



PINTARROJA



PULPO



RAYA



SEPIA

MARZO

BACALADILLA AL HORNO CON ALIOLI DE CALABAZA Y ALMENDRA

INGREDIENTES

400 G CALABAZA
100 G DE ALMENDRAS
600 G BACALADILLA (LOMOS)
2 DIENTES DE AJO
1 HUEVO A TEMPERATURA AMBIENTE
250 G ACEITE DE GIRASOL
10 CL ZUMO DE LIMÓN
SAL



ELABORACIONES PREVIAS

- Tostar la calabaza al horno. Reservar la mitad para el alioli y la otra para hacer un puré.
- En una paella con aceite freír las almendras y reservar en un plato con papel para quitar el exceso de aceite. Dejar enfriar. Reservar el aceite de freír las almendras.

ELABORACIÓN

- En un vaso triturador introducir el ajo, el limón, el huevo y la calabaza. Triturar e ir añadiendo el aceite poco a poco hasta emulsionar y conseguir un alioli espeso.
- Elaborar un puré triturando el resto de la calabaza y las almendras. Emulsionar ligeramente con el aceite de freír las almendras. Reservar.
- Disponer la bacaladilla desespínada en una cazuela de horno y hornear ligeramente (220 °C-6 min)
- Sacarlo y cubrir con el alioli de calabaza. Gratinar y acabar la elaboración conjunta.
- Servir la bacaladilla con el puré de calabaza y almendras.

PODEMOS ELABORAR LA BACALADILLA Y EL PURÉ CON DIFERENTES VERDURAS

SEGÚN TEMPORADA: BONIATO, NABICOL, ALCACHOFA...

DEL MISMO MODO PODEMOS ELEGIR DIFERENTES FRUTOS SECOS SEGÚN

TEMPORADA Y GUSTOS.



ACELGA



AJO



ALCACHOFA



APIO



BONIATO



BRÓCOLI



CARDO



CEBOLLA



CHIRIVÍA



COL LOMBARDA



COLIFLOR



ESPINACA



GUISANTE



HABAS



LECHUGA



PATATA



PUERRO



RÁBANO



ZANAHORIA



AGUACATE



CEREZA



FRESA



LIMÓN



MANDARINA



NARANJA



NÍSPERO



PLÁTANO



POMELO



BACALADILLA



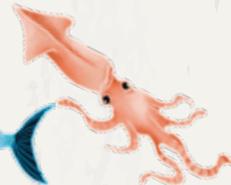
BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



DORADA



GAMBA ROJA



HERRERA



JUREL



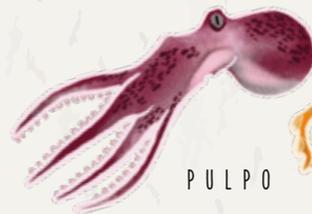
PAJEL



PALAYA



PINTARROJA



PULPO



RAYA



SEPIA

ABRIL

BUÑUELOS DE JUDÍA BLANCA, COLIFLOR Y BONIATO

INGREDIENTES

80 G JUDÍAS BLANCAS

200 G COLIFLOR

20 G HARINA DE TRIGO
SARRACENO

4 G BICARBONATO

4 G PIMENTÓN DULCE
AHUMADO

4 G AJO SECO EN POLVO Ó

20 G DE AJO FRESCO

8 G PEREJIL

5 G SAL

2 G PIMIENTA BLANCA

10 G AOVE

GUARNICIÓN:

120 G CHIRIVÍA

120 G BONIATO



ELABORACIONES PREVIAS

- Poner las judías a remojo la noche antes. Cocerlas partiendo de agua fría (aprox 45 min) colar y reservar las judías y el agua de cocción. Si lo elaboramos en olla a presión aceleraremos el proceso (25 min aprox).
- Cocer la coliflor al vapor hasta que esté tierna. Reservar.
- Golpear la harina de trigo sarraceno en paella y tostar. Reservar.
- Limpiar las verduras de la guarnición (boniato y chirivía) y cortar a palillos.

ELABORACIÓN

- Triturar la coliflor y las judías conjuntamente añadiendo parte del agua de cocción de las judías. Mezclar con cuchara. Rectificar de sal y pimienta.
- Añadir a la masa triturada el pimentón dulce ahumado, el bicarbonato, el ajo, el perejil, el aceite aove y la harina tostada.
- Llenar una manga pastelera con la masa de judía e ir disponiendo bolitas homogéneas sobre bandeja de horno con papel de horno.
- Hornear 15' aprox a 200 °C hasta conseguir un resultado dorado de los buñuelos.
- Para la guarnición disponer los palitos de boniato y chirivía en bandeja de horno, acompañar con un aceite de ajo y perejil y hornear hasta conseguir un resultado tierno por dentro y dorado y crujiente por fuera. Podemos aprovechar el horno y la temperatura de hornear los buñuelos.



ACELGA



AJO



ALCACHOFA



APIO



CALABACÍN



CEBOLLA



COLIRÁBANO



GUISANTE



HABAS



LECHUGA



PATATA



PEPINO



PUERRO



RÁBANO



REMOLACHA



ZANAHORIA



AGUACATE



ALBARICOQUE



CEREZA



CIRUELA



FRESA



LIMÓN



NARANJA



NÍSPERO



PLÁTANO



POMELO



BACALADILLA



BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



CLÓCHINA



DORADA



GAMBA ROJA



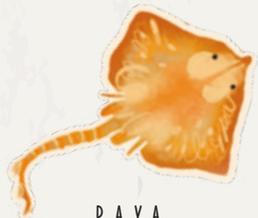
JUREL



PALAYA



PINTARROJA



RAYA



SARDINA



SEPIA

MAYO

INGREDIENTES

- 400 G ESPAGUETI INTEGRAL
- 150 G AOVE
- 70 G CACAHUETE DEL COLLARET O ALMENDRA MARCONA
- 60 G QUESO CURADO DE OVEJA DE ALMEDÍJAR
- 50 G ALBAHACA
- 2 U DIENTES DE AJO
- SAL, PIMIENTA BLANCA
- ½ LIMÓN (OPCIONAL)



ELABORACIONES PREVIAS

- Tostar los cacahuetes en una paella con aceite. Secar los frutos secos con papel, salar y reservar el aceite aparte.
- Limpiar la albahaca y pelar los ajos.
- Escurrir el limón.
- Rayar el queso.

ELABORACIÓN

- En un vaso triturador introducir los ingredientes sólidos (ajos, cacahuetes, albahaca, sal y un puntito de pimienta) y triturar.
- Id incorporando el aceite, el limón, el queso y emulsionar. Reservar.
- Cocer la pasta en agua con abundante sal. Colar y reservar.
- Servir la pasta templada y mezclada con el pesto.

TIENE QUE QUEDAR UNA SALSA CON UNA DENSIDAD INTERMEDIA. LA SALSA PESTO, TAPADA EN RECIPIENTE DE CRISTAL Y MUY CUBIERTA DE ACEITE PUEDE AGUANTAR BASTANTE DE TIEMPO EN LA NEVERA.

SI AÑADIMOS TOMATES SECOS CONSEGUIRÍAMOS UN PESTO ROSSO.

SPAGHETTI INTEGRAL CON PESTO DE ALMEDÍJAR Y CACAHUETE DE COLLARET



ACELGA



AJO



CALABACÍN



CEBOLLA



COLIRÁBANO



LECHUGA



PATATA



PEPINO



PUERRO



RÁBANO



REMOLACHA



TOMATE



ZANAHORIA



ALBARICOQUE



BREVA



CEREZA



CIRUELA



FRESA



LIMÓN



NARANJA



NECTARINA



MELOCOTÓN



MELÓN



PARAGUAYA



PERA



PLÁTANO



BACALADILLA



BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



CLÓCHINA



GAMBA
ROJA



JUREL



PALAYA



PINTARROJA



RAYA



SARDINA



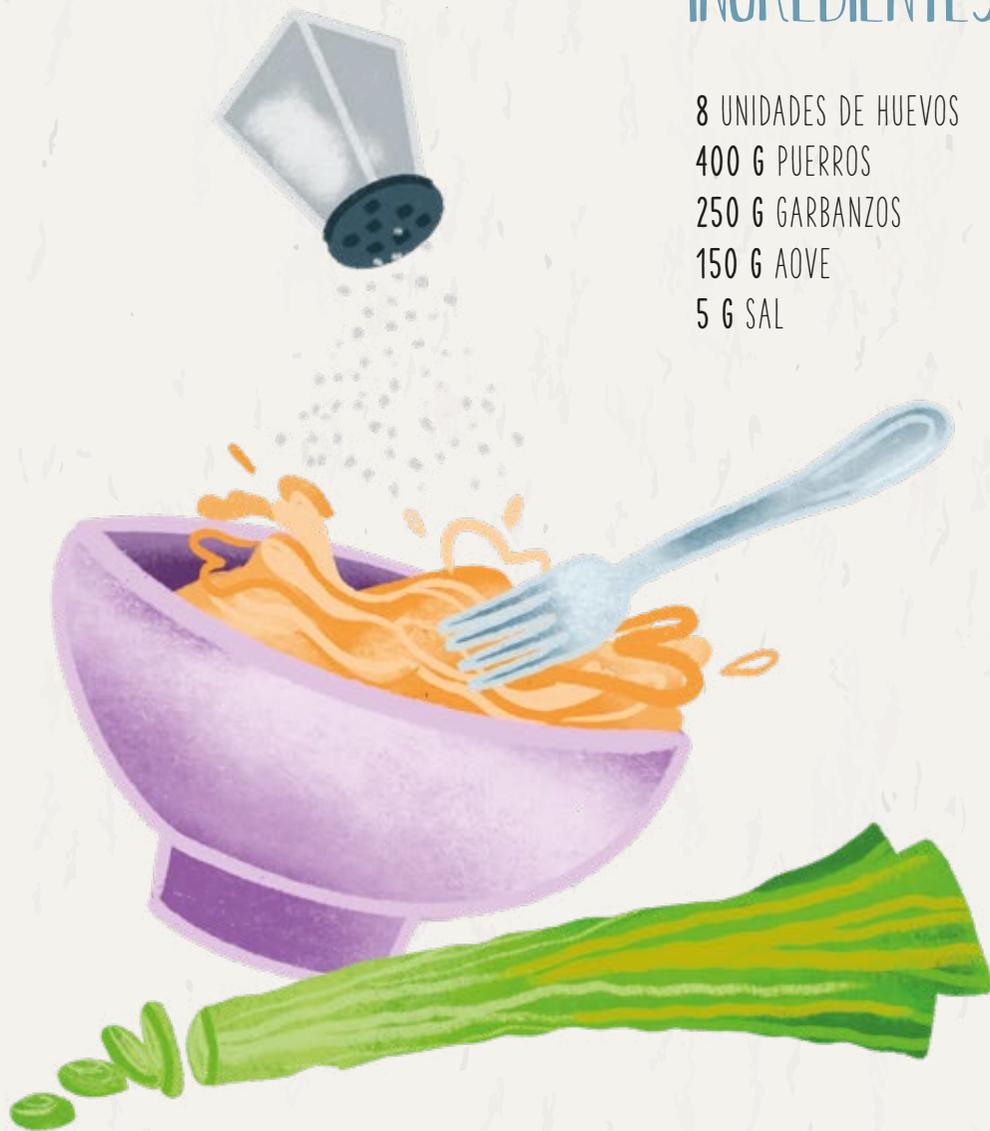
SEPIA

JUNIO

TORTILLA DE PUERROS Y GARBANZOS

INGREDIENTES

8 UNIDADES DE HUEVOS
400 G PUERROS
250 G GARBANZOS
150 G AOVE
5 G SAL



ELABORACIONES PREVIAS

- Limpiar y picar los puerros.
- Poner a remojo los garbanzos la noche anterior.
- Cocer los garbanzos, colar y chafar con un tenedor. Reservar los garbanzos.
- Cascar los huevos, salar e introducir en un plato hondo.

ELABORACIÓN

- En una paella con aceite, dorar el puerro e incorporar los garbanzos chafados y dorar el conjunto. Rectificar de sal.
- Incorporar el relleno a los huevos y batir el conjunto.
- Conformar la tortilla en una paella con aceite.

EL RESULTADO FINAL SE ASEMEJA A LA TORTILLA DE PATATA. ES UNA OPCIÓN MUY INTERESANTE PARA POSITIVIZAR LA INGESTA DE LEGUMBRES.



ACELGA



AJO



BERENJENA



CALABACÍN



CEBOLLA



COLIRÁBANO



JUDÍAS VERDES



LECHUGA



PATATA



PEPINO



PIMIENTO



REMOLACHA



TOMATE



ZANAHORIA



CIRUELA



FRESA



MELOCOTÓN



MELÓN



NECTARINA



PARAGUAYA



PERA



PLÁTANO



SANDÍA



BACALADILLA



BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



CLÓCHINA



CANGREJO AZUL



GAMBA ROJA



JUREL



PALAYA



PINTARROJA



RAYA



SARDINA

JULIO

GAZPACHO DE RAYA

INGREDIENTES

600 G. RAYA
200 G. PASTA DE GAZPACHO
100 G. CALAMAR
100 G. "SALMORRETA" (AJOS, CEBOLLA,
TOMATE, ÑORA, PIMIENTO VERDE)

200 G. MORRALLA (FUMET) DE CANGREJOS Y/O GALERAS
100 G. VERDURAS DE FUMET (CEBOLLAS, TOMATES, ZANAHORIAS)
100 G. AOVE
SAL, PIMIENTA, PEBRELLA (O TOMILLO), PIMENTÓN DULCE AHUMADO

ELABORACIONES PREVIAS

- Preparar la "salmorreta" triturando conjuntamente todas las verduras
- Elaborar el fumet con la morralla y las verduras:
- En una cazuela con aceite sofreír las verduras del fumet, los cangrejos y/o galeras, cubrir con 1 l de agua e incorporar la morralla y cocer 30 min el conjunto.
- Rectificar de sal, colar y reservar (800 g. aproximadamente).
- Limpiar y racionar el calamar. Racionar la raya. Salpimentar y reservar.

ELABORACIÓN

- En una "gazpachera" (recipiente de hierro para hacer el gazpacho) sofreír la "salmorreta" y el calamar. Añadir el pimentón dulce ahumado e incorporar el fumet.
- Llevar a ebullición e incorporar la pasta de gazpacho y la raya.
- Cocer el conjunto hasta que el pescado y la pasta estén listos. Añadir la pebreña o el tomillo y dejar reposar 10 min.





ACELGA



AJO



BERENJENA



CALABACÍN



CEBOLLA



COLIRÁBANO



JUDÍAS VERDES



LECHUGA



PATATA



PEPINO



PIMIENTO



REMOLACHA



TOMATE



ZANAHORIA



CIRUELA



FRESA



MANZANA



MELOCOTÓN



MELÓN



NECTARINA



PARAGUAYA



PERA



PLÁTANO



SANDÍA



UVA



BACALADILLA



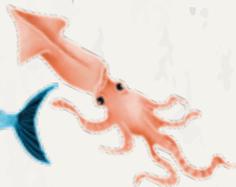
BOQUERÓN



BRÓTOLA



CABALLA



CALAMAR



CLÓCHINA



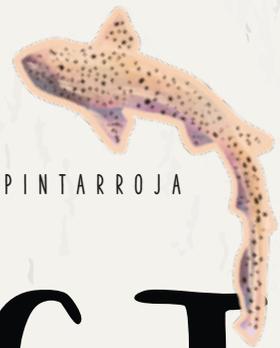
GAMBA ROJA



JUREL



PALAYA



PINTARROJA



RAYA



SARDINA

AGOSTO

BRÓTOLA Y VERDURAS DE TEMPORADA EN TEMPURA DE GARBANZOS

INGREDIENTES

1 KG DE BRÓTOLA
300 G HARINA SEMI-INTEGRAL
100 G DE GARBANZOS COCIDOS
250 G CALDO DE COCCIÓN
12 G LEVADURA FRESCA
SAL Y PIMIENTA BLANCA

500 G ACEITE DE GIRASOL
150 G VERDURAS DE TEMPORADA: CALABACÍN, BERENJENA, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO (VERANO); BRÓCOLI, BORRAJAS, ALCACHOFA (OPCIÓN EN INVIERNO)

ELABORACIONES PREVIAS

- Poner a remojo los garbanzos la noche antes.
- Cocer la legumbre en agua caliente y sal (aprox 45 min), colar y reservar el caldo de cocción (200 g.).
- Chafar los garbanzos con un tenedor hasta conseguir un puré fino. Reservar.
- Elaborar la tempura diluyendo la levadura con el caldo de cocción de los garbanzos caliente Ir incorporando la harina y mezclando hasta conseguir una masa semilíquida (250 g. caldo de cocer garbanzos/300 g harina)
- Dejar reposar al menos 30 min para que la levadura actúe.
- Limpiar y cortar las verduras de temporada al gusto (palitos, aros...). Reservar.
- Cortar la brótola a lonchas. Salpimentar al gusto.

ELABORACIÓN

- En una paella con abundante aceite caliente ir friendo el pescado y las verduras previamente embadurnadas con la tempura de legumbre. Servir conjuntamente.



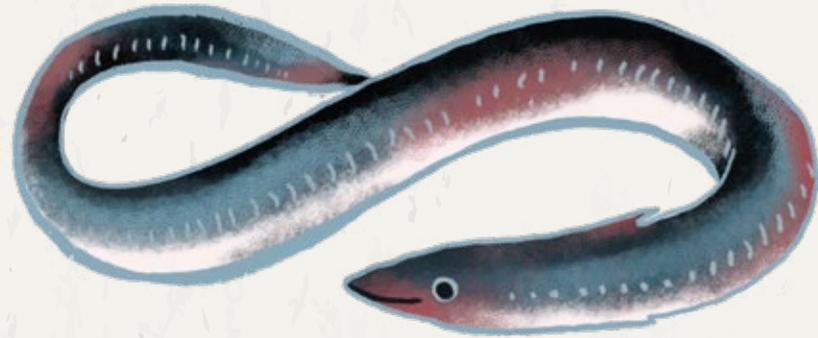


 **CALENDARIO** 
DE TEMPORADA
del comedor escolar


COLABORACIONES:

DISEÑO: FÀBRIKA GRÀFIKA COOP V (CON ILUSTRACIONES DE HELGA AMBAK)

RECETAS: EULOGI PEIRÓ, COCINERO ESPECIALISTA EN RESTAURACIÓN COLECTIVA



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Participació,
Transparència, Cooperació
i Qualitat Democràtica



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Agricultura,
Desenvolupament Rural,
Emergència Climàtica
i Transició Ecològica

ESTA PUBLICACIÓN HA SIDO REALIZADA CON EL APOYO FINANCIERO DE LA GENERALITAT VALENCIANA. EL CONTENIDO DE ESTA PUBLICACIÓN ES RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DE JUSTICIA ALIMENTARIA Y NO REFLEJA NECESARIAMENTE LA OPINIÓN DE LA GENERALITAT VALENCIANA