



endermar

ENDER CONSEJO

MARZO 2018



The Ánfora Nursery School

FRUTAS DE PRIMAVERA

Llega la primavera, los primeros rayos de sol y un fenómeno de la naturaleza digno de ser contemplado: la floración.

La primavera es la estación del color!

Poco a poco los cítricos invernales (naranjas y mandarinas) van dejando paso a las fresas y fresones, que son una de las frutas que contiene más vitamina C y que nos acompañarán a lo largo de toda la primavera.

Ya se asoman tímidamente las primeras ciruelas que alcanzarán todo su apogeo más adelante. Las hay rojas, amarillas y las claudias, y son una fuente importante de fibra reguladora del tránsito intestinal, ricas en potasio y con un alto poder antioxidante.

En Marzo se despiertan los sentidos después del frío invierno: colores, olores, sabores y muchas actividades al aire libre.

Es el momento de disfrutar de citas gastronómicas y pasear por los mercados de nuestros pueblos y ciudades descubriendo productos nuevos y admirando los colores de los campos de lavanda, de amapolas y girasoles..

Es recomendable saborear las frutas típicas de la primavera que duran poco tiempo pero que nos aportan un alto contenido en vitaminas y minerales: fresones y fresas, ciruelas, nisperos, albaricoques, limones y cerezas.

Lunes 5 FIESTA	Martes 6 Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Yogurt y pan Ensalada de tomate y queso fresco Brocheta de pavo con arroz salteado Fruta	Miércoles 7 Arroz a la cubana (sofrito de tomate y huevo duro) Merluza en salsa verde Yogur y pan Mix de verduras gratinadas Conejo deshuesado a la plancha con ajo y perejil Yogur	Jueves 1 Tricolor de verdura (patata, judía verde y zanahoria) Albóndigas mixtas a la jardinera Yogur y pan Y para cenar sugerimos..... Sopa de pollo con verduras Tortilla de patatas con ensalada Yogur	Viernes 2 Garbanzos con puerro Halibut a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Fruta del tiempo y pan Crema de calabacín Pollo al horno con patatas y cebolla Yogur
Lunes 12 Judía verde salteada Pollo en salsa de champiñones Fruta del tiempo y pan Y para cenar sugerimos..... Menestra de verduras Tortilla de queso y pan con tomate Yogur	Martes 12 Espaguetis napolitana (sofrito de tomate y queso) Abadejo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Yogur y pan Sopa con pasta, albóndiga y huevo duro Yogur	Miércoles 14 Crema de calabaza Pavo al chilindrón Fruta del tiempo y pan Espinacas a la crema Rape con patatas a la papillot Yogur	Jueves 8 Coliflor rehogada Jamoncitos pollo al horno Fruta del tiempo y pan Sopa minestrone Salmón con verduras y patata al vapor Yogur	Viernes 9 Sopa con fideos Limanda rebozada con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Yogur y pan Judías salteadas con jamón Hamburguesa de pollo a la plancha Yogur
Lunes 19 Arroz caldoso con verduras Croquetas de pollo con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Yogur y pan Y para cenar sugerimos..... Sopa de pescado Merluza con patatas y verduras hervidas Yogur	Martes 20 Menestra de verduras Ternera a la jardinera Fruta del tiempo y pan Crema de verduras y lentejas Hamburguesa vegetal con ensalada de brotes tiernos Yogur	Miércoles 21 Judías blancas estofadas con calabaza Limanda a la vizcaína Yogur y pan Wok de arroz integral con verduras y gambas Yogur	Jueves 15 Paella valenciana Hamburguesas ternera con ensalada Yogur y pan Crema de zanahoria y calabaza Espaguetis con aceite y queso fresco Fruta	Viernes 16 Lentejas estofadas Tortilla patata con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Ensalada con frutos secos Pizza jamón y queso Yogur
Lunes 26 Crema de verduras Estofado de pavo Yogur y pan Crema de manzana y zanahoria Buñuelos de bacalao con arroz salteado Yogur	Martes 27 Sopa de garbanzos Albóndigas con tomate Yogur y pan Ensalada con atún y frutos secos Tortilla de patatas Fruta	Miércoles 28 Macarrones con tomate Supremas de merluza con ensalada Fruta del tiempo y pan Patata y brócoli Bistec de ternera a la plancha Yogurt	Jueves 22 Espirales carbonara (nata, cebolla, beicon) Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Yogurt y pan Sopa de pollo con estrellitas Lomo al horno con patata y acelgas Fruta	Viernes 23 Puré de guisantes Bacalao al horno con pisto de verduras Fruta del tiempo y pan Ensalada tibia de queso de cabra Jamón dulce a la plancha con pan con tomate Yogur
Lunes 26 SEMANA SANTA	Martes 27 SEMANA SANTA	Miércoles 28 SEMANA SANTA	Jueves 29 SEMANA SANTA	Viernes 30 SEMANA SANTA