



endermar

# ENDER CONSEJO

## MARZO 2018



# COLEGIO INTERNACIONAL ÁNFORA

### 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.

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