



endermar

# ENDER CONSEJO

## MARZO 2018



# COLEGIO INTERNACIONAL ÁNFORA

Sin frutos secos

### 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, nísperos, albaricoques, limones y cerezas.

	<b>Jueves 1</b> Tricolor de verdura (patata, judía verde y zanahoria) Albóndigas mixtas a la jardinera Fruta del tiempo y pan			<b>Viernes 2</b> Garbanzos con puerro Halibut a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Fruta del tiempo y pan	
<b>Lunes 5</b>  <b>FIESTA</b>	<b>Martes 6</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Yogurt y pan	<b>Miércoles 7</b> Arroz a la cubana (sofrito de tomate y huevo duro) Merluza en salsa verde Fruta del tiempo y pan	<b>Jueves 8</b> Coliflor rehogada Jamoncitos pollo al horno Fruta del tiempo y pan	<b>Viernes 9</b> Sopa con fideos Limanda rebozada con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Fruta del tiempo y pan	
<b>Lunes 12</b> Judía verde salteada Cabezada de lomo en salsa de champiñones Fruta del tiempo y pan	<b>Martes 12</b> Espaguetis napolitana (sofrito de tomate y queso) Abadejo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Fruta del tiempo y pan	<b>Miércoles 14</b> Crema de calabaza Pavo al chilindrón Fruta del tiempo y pan	<b>Jueves 15</b> Paella valenciana Hamburguesas ternera con ensalada Yogur y pan	<b>Viernes 16</b> Lentejas estofadas Tortilla patata con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta del tiempo y pan	
<b>Lunes 19</b> Arroz caldoso con verduras Croquetas de pollo con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Fruta del tiempo y pan	<b>Martes 20</b> Menestra de verduras Ternera a la jardinera Fruta del tiempo y pan	<b>Miércoles 21</b> Judías blancas estofadas con calabaza Limanda a la vizcaína Fruta del tiempo y pan	<b>Jueves 22</b> Espirales carbonara (nata, cebolla, beicon) Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Yogurt y pan	<b>Viernes 23</b> Puré de guisantes Bacalao al horno con pisto de verduras Fruta del tiempo y pan	
<b>Lunes 26</b> Crema de verduras Estofado de pavo Fruta del tiempo y pan	<b>Martes 27</b> Sopa de garbanzos Albóndigas con tomate Yogur y pan	<b>Miércoles 28</b> Macarrones con tomate Supremas de merluza con ensalada Fruta del tiempo y pan	<b>Jueves 29</b>  <b>SEMANA SANTA</b>		<b>Viernes 30</b>  <b>SEMANA SANTA</b>