



endermar

ENDER CONSEJO

MARZO 2018



COLEGIO INTERNACIONAL ÁNFORA

Sin gluten ni lactosa

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.

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