



endermar

ENDER CONSEJO

MARZO 2018



COLEGIO INTERNACIONAL ÁNFORA

Sin gluten ni pescado

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.

Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
FIESTA	Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan sin gluten	Arroz a la cubana (sofrito de tomate y huevo duro) Bistec de ternera con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta del tiempo y pan sin gluten	Coliflor rehogada Jamoncitos pollo al horno Fruta del tiempo y pan sin gluten	Sopa con fideos (sin gluten) Lomo a la plancha con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Fruta del tiempo y pan sin gluten
Lunes 12	Martes 12	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Judía verde salteada Cabezada de lomo en salsa de champiñones Fruta del tiempo y pan sin gluten	Espaguetis (sin gluten) napolitana (sofrito de tomate y queso) Pollo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Fruta del tiempo y pan sin gluten	Crema de calabaza Pavo al chilindrón Fruta del tiempo y pan sin gluten	Paella valenciana Hamburguesas ternera con ensalada Yogur y pan sin gluten	Lentejas estofadas Tortilla patata con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta del tiempo y pan sin gluten
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Arroz caldoso con verduras Salchichas de pollo con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Fruta del tiempo y pan sin gluten	Menestra de verduras Ternera a la jardinera Fruta del tiempo y pan sin gluten	Judías blancas estofadas con calabaza Cabeza de lomo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Fruta del tiempo y pan sin gluten	Espirales (sin gluten) carbonara (nata, cebolla, beicon) Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Yogur y pan sin gluten	Puré de guisantes Pollo a la plancha con pisto de verduras Fruta del tiempo y pan sin gluten
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Crema de verduras Estofado de pavo Fruta del tiempo y pan sin gluten	Sopa de garbanzos (pasta sin gluten) Albóndigas con tomate Yogur y pan sin gluten	Macarrones (sin gluten) con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo y pan sin gluten	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA

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
Pollo a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y olivas)
Fruta del tiempo y pan