



endermar

ENDER CONSEJO

MARZO 2018



The Ánfora Nursery School

Triturado de 10 a 12 meses

			Jueves 1 Puré de judía verde, zanahoria y patata y lomo cerdo Yogur	Viernes 2 Puré de calabacín, cebolla, arroz y halibut Fruta
Lunes 5 FIESTA	Martes 6 Puré de, calabacín, patata, cebolla y ternera Yogur	Miércoles 7 Puré de judía verde, cebolla, y patata y merluza Fruta	Jueves 8 Puré de puerro, cebolla, patata y pollo Yogur	Viernes 9 Puré de zanahoria, puerro, cebolla, sémola de trigo y limanda Fruta
Lunes 12 Puré de judía verde, cebolla, patata y pollo Fruta	Martes 12 Puré de zanahoria, puerro, cebolla, sémola de trigo y abadejo Yogur	Miércoles 14 Puré de calabacín, cebolla, zanahoria y pavo Fruta	Jueves 15 Puré de puerros, cebolla, arroz y ternera Yogur	Viernes 16 Puré de calabaza, cebolla, puerro y huevo. Fruta
Lunes 19 Puré de zanahoria, cebolla, patata y pollo Yogur	Martes 20 Puré de puerro, cebolla, y patata y ternera Fruta	Miércoles 21 Puré de calabacín, cebolla, y zanahoria y limanda Yogur	Jueves 22 Puré de calabaza, cebolla, sémola de trigo y huevo Fruta	Viernes 23 Puré de Judía verde, patata, cebolla y bacalao Yogur
Lunes 26 Puré de calabacín, cebolla, arroz y pavo Fruta	Martes 27 Puré de zanahoria, puerro, cebolla, patata y lomo Yogur	Miércoles 28 Puré de Judía verde con patata y merluza Fruta	Jueves 29 SEMANA SANTA	Viernes 30 SEMANA SANTA

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.