



endermar

**ENDER
CONSEJO**

**MARZO
2018**

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.



The Ánfora Nursery School

Triturado de 6 meses

			Jueves 1 Puré de calabacín, cebolla, zanahoria Yogur	Viernes 2 Puré de calabacín, cebolla, arroz Yogur
Lunes 5 FIESTA	Martes 6 Puré de zanahoria, calabacín, patata Yogur	Miércoles 7 Puré de judía verde, cebolla, y patata Yogur	Jueves 8 Puré de puerro, cebolla, y patata Yogur	Viernes 9 Puré de zanahoria, puerro, cebolla, sémola de trigo Yogur
Lunes 12 Puré de judía verde, cebolla, patata Yogur	Martes 12 Puré de zanahoria, puerro, cebolla, sémola de trigo Yogur	Miércoles 14 Puré de calabacín, cebolla, zanahoria Yogur	Jueves 15 Puré de puerros, cebolla, arroz Yogur	Viernes 16 Puré de calabaza, cebolla, puerro Yogur
Lunes 19 Puré de zanahoria, cebolla, patata Yogur	Martes 20 Puré de puerro, cebolla, y patata Yogur	Miércoles 21 Puré de calabacín, cebolla, y zanahoria Yogur	Jueves 22 Puré de calabaza, cebolla, sémola de trigo Yogur	Viernes 23 Puré de Judía verde, patata y cebolla Yogur
Lunes 26 Puré de calabacín, cebolla, arroz Yogur	Martes 27 Puré de zanahoria, puerro, cebolla, patata Yogur	Miércoles 28 Puré de Judía verde con patata Yogur	Jueves 29 SEMANA SANTA	Viernes 30 SEMANA SANTA