



endermar

# ENDER CONSEJO

## MARZO 2018



## The Ánfora Nursery School

### Triturado de 7 a 9 meses

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

### 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.