



endermar

ENDER CONSEJO

MARZO 2018



COLEGIO INTERNACIONAL ÁNFORA

Sin 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	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
FIESTA	Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Yogurt de soja y pan	Arroz a la cubana (sofrito de tomate y huevo duro) Merluza en salsa verde Fruta del tiempo y pan	Coliflor rehogada Jamoncitos pollo al horno Fruta del tiempo y pan	Sopa con fideos Limanda rebozada con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Fruta del tiempo y pan
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	Espaguetis con sofrito de tomate Abadejo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Fruta del tiempo y pan	Crema de calabaza Pavo al chilindrón Fruta del tiempo y pan	Paella valenciana Hamburguesas ternera con ensalada Yogur de soja y pan	Lentejas estofadas Tortilla patata con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta del tiempo y pan
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	Menestra de verduras Ternera a la jardinera Fruta del tiempo y pan	Judías blancas estofadas con calabaza Limanda a la vizcaína Fruta del tiempo y pan	Espirales con sofrito de tomate Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Yogurt de soja y pan	Puré de guisantes Bacalao al horno con pisto de verduras Fruta del tiempo y pan
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Crema de verduras Estofado de pavo Fruta del tiempo y pan	Sopa de garbanzos Albóndigas con tomate Yogurt de soja y pan	Macarrones con tomate Supremas de merluza con ensalada Fruta del tiempo y pan	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA