



endermar

ENDER CONSEJO

MARZO 2018



The Ánfora Nursery School

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		Viernes 2	
		Tricolor de verdura (patata, judía verde y zanahoria) Albóndigas mixtas a la jardinera Yogur de soja y pan		Garbanzos con puerro Halibut a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Fruta del tiempo y pan	
Lunes 5		Martes 6		Miércoles 7	
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 Yogur de soja y pan	
Lunes 12		Martes 12		Jueves 15	
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) Yogur de soja y pan		Paella valenciana Hamburguesas ternera con ensalada Yogur de soja y pan	
Lunes 19		Martes 20		Miércoles 21	
Arroz caldoso con verduras Salchichas de pollo con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Yogur de soja y pan		Menestra de verduras Ternera a la jardinera Fruta del tiempo y pan		Judías blancas estofadas con calabaza Limanda a la vizcaína Yogur de soja y pan	
Lunes 26		Martes 27		Jueves 29	
Crema de verduras Estofado de pavo Yogur de soja y pan		Sopa de garbanzos Albóndigas con tomate Yogurt de soja y pan		SEMANA SANTA	
		Miércoles 28		Viernes 30	
		Macarrones con tomate Supremas de merluza con ensalada Fruta del tiempo y pan		SEMANA SANTA	