



endermar

ENDER CONSEJO

MARZO 2018



COLEGIO INTERNACIONAL ÁNFORA

Sin melocotón

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 Fruta del tiempo permitida y pan		Garbanzos con puerro Halibut a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Fruta del tiempo permitida y pan	
Lunes 5		Martes 6		Miércoles 7	
FIESTA		Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Yogurt y pan		Arroz a la cubana (sofrito de tomate y huevo duro) Merluza en salsa verde Fruta del tiempo permitida y pan	
Lunes 12		Martes 12		Jueves 8	
Judía verde salteada Cabezada de lomo en salsa de champiñones Fruta del tiempo permitida y pan		Espaguetis napolitana (sofrito de tomate y queso) Abadejo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Fruta del tiempo permitida y pan		Coliflor rehogada Jamoncitos pollo al horno Fruta del tiempo permitida y pan	
Lunes 19		Martes 20		Viernes 9	
Arroz caldoso con verduras Croquetas de pollo con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Fruta del tiempo permitida y pan		Menestra de verduras Ternera a la jardinera Fruta del tiempo permitida y pan		Sopa con fideos Limanda rebozada con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) Fruta del tiempo permitida y pan	
Lunes 26		Martes 27		Miércoles 14	
Crema de verduras Estofado de pavo Fruta del tiempo permitida y pan		Sopa de garbanzos Albóndigas con tomate Yogurt y pan		Crema de calabaza Pavo al chilindrón Fruta del tiempo permitida y pan	
		Martes 28		Jueves 15	
		Macarrones con tomate Supremas de merluza con ensalada Fruta del tiempo permitida y pan		Paella valenciana Hamburguesas ternera con ensalada Yogur y pan	
				Viernes 16	
				Lentejas estofadas Tortilla patata con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta del tiempo permitida y pan	
				Viernes 23	
				Espirales carbonara (nata, cebolla, beicon) Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Yogurt y pan	
				Viernes 30	
				Puré de guisantes Bacalao al horno con pisto de verduras Fruta del tiempo permitida y pan	
				SEMANA SANTA	
				SEMANA SANTA	