



endermar

ENDER CONSELLO

MARZO

2018

FROITOS DE PRIMAVERA

Chega a primavera, os primeiros raios de sol e un fenómeno da natureza digno de ser contemplado: a floración.

A primavera é a estación das cores!

Aos poucos os cítricos invernais (laranxas e mandarinas) van deixando paso aos amorodos, que son unha das froitas que contén máis vitamina C e que nos acompañarán ao longo de toda a primavera.

Xa se asoman timidamente as primeiras ameixas que terán todo o seu apoxeo máis adiante. Hainas vermellas, amarelas, e son unha fonte importante de fibra reguladora do tránsito intestinal, ricas en potasio e cun alto poder antioxidante.

En marzo espértanse os sentidos despois do frío inverno: cores, cheiros, sabores e moitas actividades ao aire libre.

É o momento de gozar de citas gastronómicas e pasear polos mercados dos nosos pobos e cidades descubrindo produtos novos admirando as cores dos campos de lavanda, de mapoulas e xirasois...

É recomendable saborear as froitas típicas da primavera que duran pouco tempo pero que nos achegan un alto contido en vitaminas e minerais: amorodos, ameixas, nísperos, albaricoques, límóns e cereixas. Hai que estar moi atento ás datas e o momento da fugaz floración que varía segundo o clima, a zona e o tipo de flor.

Prepara os teus sentidos, a cámara fotográfica e goza da primavera na nosa terra!

Sen glute

			Xoves 1	Venres 2
			Ensalada tebia de brócoli e remolacha Pasta sen glute con atún e verduras logurt natural	Coliflor con ajada Estofado de pavo con arroz e verduras Froita
Luns 5	Martes 6	Mércores 7	Xoves 8	Venres 9
Crema de verduras Pito ao forno con pataca cocida Froita	Tortilla de pataca e ensalada de pemento, remolacha, tomate Guiso de salmón con arroz e verduras Froita	Judías verdes con xamón Pasta sen glute con carne de tenreira Froita	Puré de patacas Arroz con bacallau e verduras Froita	Sopa de pescado (sen glute) Carne estofada con pataca logur natural
Luns 12	Martes 12	Mércores 14	Xoves 15	Venres 16
Brócoli con ajada Arroz con mexillóns Froita	Minestra de verduras Lentellas con patacas, xamón e chourizo Froita	Potaxe de garavanzos Arroz con atún Froita	Sopa de fideos (sen glute) Cocido galego logur natural	Crema de verduras Guiso de pescada con arroz Froita
Luns 19	Martes 20	Mércores 21	Xoves 22	Venres 23
Puré de lentellas Pasta sen glute con verduras e pisto Froita	Verduras con xamón Guiso de bacallau con arroz Froita	Ensaladilla rusa Pito ao forno con arroz e verduras Froita	Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas Pescado ao forno con patacas logur natural	Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita
Luns 26	Martes 27	Mércores 28	Xoves 29	Venres 30
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA