



## “Mèxico LINDO”

La gastronomia mexicana va ser declarada en 2010 patrimoni cultural immaterial de la humanitat per la Unesco i és famosa al món per la seva varietat i sabor. La República Mexicana té 32 estats i cada un té la seva pròpia cultura i menjar tradicional. La diversitat culinària de Mèxic és impressionant per la seva riquesa.

El poble de Mèxic solia consumir arròs, fesols i blat de moro com a base de la seva alimentació. Aquests aliments més el xili afegeixen proteïna, fibra i vitamines en la dieta així que en la seva base el menjar mexicà està equilibrat i és sa.

El menjar Mexicà es troba entre els més saludables del món.

Posar-li Xile en tot té el seu costat positiu a més del sabor. Aquest ingredient és molt ric en vitamina C i a més té molts antioxidants.

En forma de salsa a més inclou tots els minerals que vénen amb la ceba i les herbes. Té característiques benèfiques per al nostre organisme, és antisèptic, antiinflamatori i enforteix el sistema immunològic i el sistema ossi ... És clar, si t'atreveixes a provar-ho.

Originalment, els aliments s'acompanyaven amb aigües fresques fetes amb fruites de temporada com mango, síndria, meló, pinya, etc.

## L'Estel Sense carn

<p><b>Dilluns 7</b></p> <p>Purè de verdures Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>		<p><b>Dimarts 8</b></p> <p>Espaguetis amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p>		<p><b>Dimecres 9</b></p> <p>Sopa amb fideus Varetes de lluç amb patata panadera Fruita del temps</p>		<p><b>Dijous 10</b></p> <p>Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, olives, blat de moro i truita) (sense gall d'indi) Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt ecològic amb coulis de maduixa</p>		<p><b>Divendres 11</b></p> <p>Cigrons estofats amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga) Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps</p>	
<p><b>Dilluns 14</b></p> <p>Amanida russa (patata, mongeta, pèsols, pastanaga, tonyina, ou dur i maionesa) Salmó al forn amb amanida (enciam, olives i tomàquet) Fruita del temps</p>		<p><b>Dimarts 15</b></p> <p>Ous gratinats amb beixamel Lluç arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt</p>		<p><b>Dimecres 16</b></p> <p>Tricolor de verdures (patata, bleda i pastanaga) Mandonguilles de tonyina amb salsa de verdures Fruita del temps</p>		<p><b>Dijous 17</b></p> <p>Espirals a la napolitana (tomàquet i formatge ratllat) Estofat de bacallà amb ceba i tomàquet Fruita del temps</p>		<p><b>Divendres 18</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>	
<p><b>Dilluns 21</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>		<p><b>Dimarts 22</b></p> <p>Amanida d'estiu (patata, mongeta verda, ou dur i tonyina) Varetes de peix amb xampinyons Fruita del temps</p>		<p><b>Dimecres 23</b></p> <p>Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Crestes de tonyina amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>		<p><b>Dijous 24</b></p> <p><b>“MÈXICO LINDO”</b></p> <p><i>Natxos amb formatge i frijoles saltejats</i> <i>Tacos de truita i verdures</i> <i>Xurros amb caramel de llet</i></p>		<p><b>Divendres 25</b></p> <p>Macarrons amb ceba i nata (sense bacó) Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p>	
<p><b>Dilluns 28</b></p> <p>Crema de carbassó Pizza de tonyina Fruita del temps</p>		<p><b>Dimarts 29</b></p> <p>Amanida de pasta (gall dindi, pastanaga, olives i blat de moro) Lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p>		<p><b>Dimecres 30</b></p> <p>Tricolor (patata, pastanaga i mongeta verda) Bunyols de bacallà dindi amb amanida (enciam, tomàquet i olives) logurt</p>		<p><b>Dijous 31</b></p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p>			