



“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 gluten

<p>Dilluns 7</p> <p>Purè de verdures Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>		<p>Dimarts 8</p> <p>Espaguetis (sense gluten) a la bonyesa (vedella i tomàquet) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p>		<p>Dimecres 9</p> <p>Sopa amb fideus (sense gluten) Salsitxes de porc amb patata panadera Fruita del temps</p>		<p>Dijous 10</p> <p>Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, gall dindi, olives, blat de moro i truita) Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt ecològic amb coulis de maduixa</p>		<p>Divendres 11</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga) Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps</p>	
<p>Dilluns 14</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>Dimarts 15</p> <p>Ous gratinats amb beixamel Pollastre arrebossat (sense gluten) amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt</p>		<p>Dimecres 16</p> <p>Tricolor de verdures (patata, bleda i pastanaga) Mandonguilles de pollastre amb salsa de verdures Fruita del temps</p>		<p>Dijous 17</p> <p>Espirals (sense gluten) a la napolitana (tomàquet i formatge ratllat) Estofat de gall dindi amb ceba i tomàquet Fruita del temps</p>		<p>Divendres 18</p> <p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>	
<p>Dilluns 21</p> <p>FESTIU</p>		<p>Dimarts 22</p> <p>Amanida d'estiu (patata, mongeta verda, ou dur i tonyina) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps</p>		<p>Dimecres 23</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>		<p>Dijous 24</p> <p>“MÈXICO LINDO”</p> <p>Arròs amb <i>frijoles</i> saltejats <i>Tires</i> de pollastre i verdures Postre Especial</p>		<p>Divendres 25</p> <p>Macarrons (sense gluten) a la carbonara (ceba, nata i bacó) Pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p>	
<p>Dilluns 28</p> <p>Crema de carbassó Pizza sense gluten Fruita del temps</p>		<p>Dimarts 29</p> <p>Amanida de pasta (sense gluten) (gall dindi, pastanaga, olives i blat de moro) Pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p>		<p>Dimecres 30</p> <p>Tricolor (patata, pastanaga i mongeta verda) Botifarra de gall dindi amb amanida (enciam, tomàquet i olives) logurt</p>		<p>Dijous 31</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p>			