



## “Mèxic 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 lactosa

		<b>Dimecres 2</b>	<b>Dijous 3</b>	<b>Divendres 4</b>
		Bròquil amb patata Cap de llom rostit amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures (porro, pastanaga i ceba) Pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt sense lactosa	Amanida de pasta (pastanaga, olives i blat de moro)(sense gall d'indi) Truita de patata i espinacs amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps
<b>Dilluns 7</b>	<b>Dimarts 8</b>	<b>Dimecres 9</b>	<b>Dijous 10</b>	<b>Divendres 11</b>
Purè de verdures Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Espaguetis a la bolonyesa (vedella i tomàquet) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	Sopa amb fideus Salsitxes de porc amb patata panadera Fruita del temps	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 sense lactosa amb coulis de maduixa	Cigrons estofats amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga) Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps
<b>Dilluns 14</b>	<b>Dimarts 15</b>	<b>Dimecres 16</b>	<b>Dijous 17</b>	<b>Divendres 18</b>
Amanida russa (patata, mongeta, pèsols, pastanaga, tonyina, ou dur i maionesa) Salmó al forn amb amanida (enciam, olives i tomàquet) Fruita del temps	Ous orenja i pernil dolç Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt sense lactosa	Tricolor de verdures (patata, bleda i pastanaga) Mandonguilles de tonyina amb salsa de verdures Fruita del temps	Espirals a la napolitana (sense formatge ratllat) Estofat de gall dindi amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
<b>Dilluns 21</b>	<b>Dimarts 22</b>	<b>Dimecres 23</b>	<b>Dijous 24</b>	<b>Divendres 25</b>
<b>FESTIU</b>	Amanida d'estiu (patata, mongeta verda, ou dur i tonyina) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps	 <b>“MÈXICO LINDO”</b> Natxos amb <i>frijoles</i> saltejats Tires de pollastre i verdures Postre especial	Macarrons amb ceba i bacó(sense nata) Pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps
<b>Dilluns 28</b>	<b>Dimarts 29</b>	<b>Dimecres 30</b>	<b>Dijous 31</b>	
Crema de carbassó Pizza sense lactosa Fruita del temps	Amanida de pasta (pastanaga, olives i blat de moro) (sense gall d'indi) Pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	Tricolor (patata, pastanaga i mongeta verda) Botifarra de gall dindi amb amanida (enciam, tomàquet i olives) logurt sense lactosa	Arròs amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	

