



“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 porc

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

