



Reservaciones: (222) 242 0503 y 242 6696
www.elmuraldelospoblanos.com

Facebook: El Mural de los Poblanos • Twitter: @muralpoblanos • Instagram: elmuraldelospoblanos
#enelmural

COMIDAS Y CENAS

Bienvenido a **El Mural de los Poblanos**, esperamos que disfrute una experiencia culinaria placentera y memorable.

Es un orgullo poder compartir con usted lo mejor de la cocina poblana. Nuestra labor empieza seleccionando ingredientes de calidad superior.

Más de la mitad de nuestros insumos provienen de pequeños productores del Estado de Puebla. Nuestras recetas son tradicionales y muchas nos fueron cedidas por familias asentadas en esta ciudad desde hace varias generaciones.

Si usted desea llevar a casa el sabor de **El Mural de los Poblanos** y compartirlo con los suyos, puede hacerlo adquiriendo nuestra pasta para preparar *mole poblano*. Su práctico empaque sellado al vacío le permite transportarlo con facilidad y lo conserva por muchos meses.

Lo invitamos a seguirnos en las distintas *redes sociales* para enterarse de los platillos de temporada que ofrecemos y los eventos que celebramos periódicamente con productores de vino, mezcal, cerveza artesanal, así como chefs invitados.

Facebook: El Mural de los Poblanos • Twitter: @muralpoblanos • Instagram: elmuraldelospoblanos
#enelmural

Descarga la aplicación para escanear el código QR y conoce más acerca de nuestros murales.



ENTRADAS

Cemitas de chalupa

El tradicional pan poblano en versión mini relleno de chalupas.

Trilogía de cemitas

Preparadas con chipotle dulce capeado relleno de queso con ayocotes, milanesa de cerdo y pata de res en vinagre, acompañadas de aguacate, cebolla, pápalo y quesillo.

Quesadillas de mercado con tlalitos

Tortillas de maíz hechas a mano, rellenas de flor de calabaza, champiñones, calabacita, quesillo y un toque de tlalitos.

Tacos de canasta

6 a elegir: Chicharrón prensado, carne deshebrada, papa o frijoles, con salsa de aguacate.

Tacos de chicharrón prensado

En salsa verde, acompañados de salsa martajada de chile morita, cebolla y cilantro.

Tacos de lechón estilo Don Raúl

Carne de lechón horneada al romero y sofrita en aceite de oliva, acompañados de salsa de chile habanero, limón, cebolla morada, rábanos y cilantro.

Tostadas de tinga

Guiso de jitomate con pollo y hierbas finas con un toque de chipotle, servido en tostada de maíz azul con frijoles negros refritos, lechuga, queso Cotija y crema.

Tostadas de jocoque con chapulines

Al ajillo en pan árabe con coliflor, cebolla y chile serrano.

Chalupas poblanas

Tortillas de maíz fritas en manteca, bañadas en salsa verde y roja con cebolla y carne de res deshebrada.



SOPAS

Fideo seco de la casa

Con chipotle en polvo, chicharrón de cerdo, queso Cotija, crema y aguacate.

Sopa de quintoniles

Consomé de pollo con granos de elote y calabacitas, la perfumamos con té limón.

Sopa poblana

Consomé de pollo con rajas poblanas, calabaza, queso fresco, grano de elote, champiñón, flor de calabaza y epazote.

Sopa de chicharrón

Preparada con caldo de frijol y adobo, acompañada de tortilla frita, aguacate, queso fresco y chipotle en polvo.

Sopa de médula


Médula de res en caldillo de jitomate con epazote y polvo de chipotle.

Consomé de pollo


Con arroz blanco y pollo deshebrado.


Nuestros precios incluyen I.V.A. Precios en moneda nacional \$

ENSALADAS

 Ensalada de verdolagas
Con jitomate, queso Flor de Atlixco, nuez, cebolla y aderezo de aguacate.

Salpicón de res
Carne de res deshebrada con papa, queso fresco, cebolla, jitomate, lechuga, aguacate, chipotle y aceite de hierbas.


 Ensalada de nopal
Nopales curtidos en sal de grano, con jitomate, cilantro, rábano, chile serrano, queso fresco, cebolla, aguacate y aceite de oliva.


 Ensalada Mural
Mezcla de lechugas con jícama, manzana roja, pera, naranja, zanahoria, semillas y aderezo de naranja.




TRADICIONALES


Tacos árabes de cordero
Pan árabe relleno de carne de cordero. Acompañados con jocoque, aceite de oliva y salsa de chipotle.

 Chanclas
Pan relleno de carne de cerdo, longaniza, aguacate, lechuga y cebolla, bañado en caldillo de chile ancho y guajillo.


 Mole de chito
Carne de chivo de matanza secada al sol en mole de chile guajillo, costeño y chile de árbol, servido con chochoyotes (bolitas de masa y epazote).

 Mole de panza
Trozos de panza de res en caldillo picante de chiles guajillo y de árbol perfumado con cilantro criollo.


Albóndigas de cordero de Chignahuapan
En salsa de chile jalapeño, acompañadas con arroz rojo, frijoles de la olla y calabacitas.

 Mole de pápalo de la Tía Asela
Costilla y espinazo de cerdo en salsa picante de chile serrano con pápalo y haba fresca, acompañado de frijoles de la olla.

Mole de olla
Trozos de chambarete de res cocinados en caldillo de jitomate con elotes, xoconostle, calabazas, chayote y ejotes.

 Chile ancho relleno de queso
Chile relleno de queso de cabra y requesón, servido sobre salsa de jitomate y acompañado de arroz blanco.


MOLES

 Mole poblano
El platillo insignia de nuestro país, hecho a base de chiles secos, chocolate, semillas y especias. Se acompaña de tamal tonto (sin carne).

Pipián verde
Elaborado con pepitas de calabaza, tomate, chile verde, hierbas y especias.

 Pipián rojo
Preparado con cacahuates, jitomate, chiles secos y especias.

 Adobo
La receta tradicional de chiles secos y especias que aportan textura y sabor únicos.

 Manchamanteles
Mole hecho a base de chile ancho y guajillo, manzana, piña y plátano macho, semillas y especias.

Pollo
El preferido de las familias mexicanas.

Guajolote
Tradicional en las fiestas de nuestros pueblos.

Cerdo
Traído por los españoles, se introdujo en la época colonial y se convirtió en uno de los favoritos del gusto mexicano.

Pechuga de pato
Un ingrediente para recordar nuestras raíces precolombinas.

Enchiladas con pollo, queso o con pato
En esta opción se puede degustar hasta tres diferentes moles de su elección.

Degustación de moles
Para probar un poco de todos nuestros moles con la carne de su elección:
Con pollo, guajolote, cerdo o pato deshebrado

Arroz D.O. Morelos
Un plato de arroz con el mole de su elección, es el complemento ideal para cualquier platillo.



Venta de mole poblano en pasta para llevar.
Nuestros precios incluyen I.V.A. Precios en moneda nacional \$

 Platillos vegetarianos

 Este platillo contiene cacahuete.

 Estos platillos son picantes

CARNES Y AVES

Cecina de Tepeaca

Carne de res de la mejor calidad, marinada con sal y secada al sol. Se acompaña con queso panela asado, nopal asado, frijoles refritos, guacamole y chorizo blanco.

Bistecitos rancheros

Jugosos bisteces de rib eye encebollados, acompañados de guacamole, rajas poblanas y frijoles refritos.

Filete barroco

Corazón de filete bañado en salsa de queso tipo raclette con puré de camote, papa gajo y chilacayote salteado con mantequilla y epazote.

Pocholas

180 grs. de filete de res molido en metate, acompañado de ensalada de pepino, aguacate, rábano y lechuga.

Pechuga a la parrilla

Pechuga de pollo asada acompañada de ensalada verde con queso panela, jitomate y aderezo de xoconostle.

Costillas en salsa pasilla

Costillas de cerdo cocidas en pulque con salsa de chile pasilla y cascabel, acompañadas con esquites de maíz cacahuazintle y aguacate parrillado.



DE LA COSTA

Pesca de temporada

En salsa de chile poblano y queso de cabra con hutilacoche y costra de pepita de calabaza y amaranto.

Mixiote de pescado

Trozos de pescado de temporada cocinados al vapor con hoja santa y adobo, acompañado con verduras salteadas con mantequilla y arroz blanco.

Camarones al mezcal

Fritos en salsa macha de semillas y flameados con mezcal poblano, acompañados con rodajas de papa y puré de haba fresca y hierbabuena.

Coctel de camarón

En salsa de tomate con cebolla, aguacate, chile serrano y cilantro.



MENÚ INFANTIL

Fideo seco con fajitas de filete de res y papas chips + helado de vainilla.

MENÚ DEGUSTACIÓN

Quesadilla de mercado con tlalitos

Cemita de chalupa

Ensalada de nopal

Sopa de quintonil

Taco árabe de cordero

Enchilada a los 3 moles

Pan de elote con rompopo

Arroz con leche

Nota: Todos los comensales deben ordenarlo.



PLATILLOS DE TEMPORADA

Escamoles . Marzo - Abril - Mayo

Huevos de hormiga, se recolectan principalmente en los estados de Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y México.

Cocopaches . Abril - Mayo

Por este nombre genérico se le conoce localmente a varias especies de chinches de las plantas, especialmente las que son comestibles, de las que las hay de variados tamaños y colores.

Gusanos de Maguey y Chicatanas . Mayo - Junio

Se conoce como gusano de maguey las especies que se crían en las pencas de la familia del agave. Cuando las primeras lluvias tienen lugar, las hormigas voladoras llamadas chicatanas dejan sus hormigueros y gente de todas las edades las recogen.

Chinicuiles . Julio - Agosto

El chinicuil es conocido en otras zonas, como gusano rojo o gusano colorado y se extraen por debajo del maguey. Para su consumo, los chinicuiles se cuecen en comal, tostados o fritos, y se comen solos o en tacos.

Chiles en Nogada . Julio - Agosto - Septiembre

Tradicional platillo típico de la gastronomía poblana, que rinde honor a las fiestas de la Independencia de México.


Cuetlas . Agosto - Septiembre

Cuetla, chiancuetla o tepolchichic es el nombre común que se le da en México a una variedad de gusano que crece en las plantas de chí, cuaulote, jonote y tlahuilote, y que son comestibles. Es consumido en la Mixteca del estado de Guerrero, centro de Veracruz y Puebla.

Huaxmole de Caderas y Espinazo . Octubre - Noviembre

Herencia de la cocina mixteca



 * Algunos de nuestros platillos son preparados con quesos artesanales de Villa Nolasco, elaborados en Atlixco, Puebla por IPODERAC, institución dedicada a la atención de niños abandonados. El 100% del beneficio producto de la venta de los quesos se utiliza para su manutención y educación.

* Las autoridades sanitarias recomiendan extremar precauciones al consumir alimentos crudos.

* Porciones: Carne 180-200 grs., pollo 220 grs., pescado 180 grs.