

MENÚ

SENSE LACTOSA PER A CADA DIA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	*Fideus japonesos amb tempeh i verdures	Ous al forn amb verdures i tomàquets secs	Crema de llenties amb ou dur picat i llavors de sèsam	Cuixes de pollastre farcides amb guarnició de bròcoli i coliflor	*Vedella amb salsa de maduixes i puré de moniato	Crema de pastanaga Favetes saltades amb ceba i pernil	Amanida de ruca i canonges *Pollastre rostit amb prunes i pinyons
SOPARS	Orada en sopa de miso	Kimtxi de verdures amb gambes saltades	Truita de verdures amb guarnició d'arròs basmati	Amanida de patata i *salmó amb tzatziki de quefir vegetal	Wraps farcits de tempeh i verdures	*Crema de tomàquet amb pinyons i tàperes Hummus de cigrons amb bastons d'api	Brou de verdures *Bacallà al forn amb crosta d'allonesa

*Receptes disponibles a la nostra pàgina web

ESMORZARS:

- Cafè amb **llet (sense lactosa)** + torrada integral amb alvocat i rodanxes de tomàquet
- Te matxa **latte (sense lactosa) + iogurt (sense lactosa)** amb maduixes naturals
- Infusió + porridge de civada, plàtan, nous i canyella amb beguda d'ametlles

BERENARS:

- Taronja o 2 mandarines
- Barreja de fruita seca + infusió
- Coquetes d'arròs o de blat de moro i crema de cacauet

ADAPTACIONS DE LES RECEPTES:

- Cafè amb llet o te matxa latte: tria llet sense lactosa o beguda vegetal, millor si està enriquida amb calci.
- Iogurts o quefir: tria versions sense lactosa o postres vegetals sense sucres afegits

CONSELLS:

- Revisa la llista d'ingredients de tots els **productes susceptibles de contenir lactosa** com cremes o purés de verdures, sopes, pans, pastissos, brioxeria, galetes, cereals enriquits, embotits, arrebossats, plats precuinats, assaonaments i salses, sorbets de gelat, batuts, succedanis de xocolata, sopes instantànies, begudes fermentades, margarines, aperitius, snacks, barretes energètiques, etc.
- En cas que no prenguis lactis, prioritza altres **aliments que continguin calci** com peixos petits amb espines toves, ametlles, llavors de sèsam en crema o triturades, tofu, begudes vegetals enriquides amb calci, bròcoli i altres vegetals de fulles verdes, mongetes blanques, etc.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.