

MENÚ

SIN LACTOSA PARA CADA DÍA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	*Fideos japoneses con tempe y verduras	Huevos al horno con verduras y tomates secos	Crema de lentejas con huevo duro picado y semillas de sésamo	Muslos de pollo rellenos con guarnición de brócoli y coliflor	*Ternera con salsa de fresas y puré de boniato	Crema de zanahoria Habitas salteadas con cebolla y jamón	Ensalada de rúcula y canónigos *Pollo asado con ciruelas y piñones
CENA	Dorada en sopa de miso	Kimchi de verduras con gambas salteadas	Tortilla de verduras con guarnición de arroz basmati	Ensalada de patata y *salmón con tzatziki de kéfir vegetal	Wraps rellenos de tempe y verduras	*Crema de tomate con piñones y alcaparras Hummus de garbanzos con bastones de apio	Caldo de verduras *Bacalao al horno con costra de ajonesa

*Recetas disponibles en nuestra página web

DESAYUNOS:

- Café con **leche (sin lactosa)** + tostada integral con aguacate y rodajas de tomate
- Té matcha **latte (sin lactosa)** + **yogur (sin lactosa)** con fresas naturales
- Infusión + porridge de avena, plátano, nueces y canela con bebida de almendras

MERIENDAS:

- Naranja o 2 mandarinas
- Mezcla de frutos secos + infusión
- Tortitas de arroz o maíz y crema de cacahuete

ADAPTACIONES DE LAS RECETAS:

- Café con leche o té matcha latte: elegir leche sin lactosa o bebida vegetal, mejor si es enriquecida con calcio.
- Yogures o kéfir: elegir versiones sin lactosa o postres vegetales sin azúcares añadidos.

CONSEJOS:

- Revisar el listado de ingredientes de todos aquellos **productos susceptibles de contener lactosa** como cremas o purés de verduras, sopas, panes, pasteles y tartas, bollería, galletas, cereales enriquecidos, embutidos, rebozados, platos precocinados, aderezos y salsas, sorbetes de helado, batidos, sucedáneos de chocolate, sopas instantáneas, bebidas fermentadas, margarinas, aperitivos, snacks, barritas energéticas, etc.
- En caso de no tomar lácteos, priorizar otros **alimentos que contengan calcio** como pescados pequeños con espinas blandas, almendras, semillas de sésamo en crema o trituradas, tofu, bebidas vegetales enriquecidas en calcio, brócoli y otros vegetales de hojas verdes, alubias blancas, etc.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.