

MENÚ

SALUDABLE SIN LACTOSA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Guiso de col, patata y taquitos de ternera	Pasta de guisantes con bechamel (sin lactosa) y salteado de setas	*Arroz integral cremoso con lombarda Tofu ahumado	Alubias guisadas con verduras y patata	Espelta con pisto de verduras Pechuga de pollo a las finas hierbas	Ensalada de brotes tiernos Fideuá de marisco	Ensalada completa de rúcula, canónigos, lentejas, aguacate, fresas y queso fresco (sin lactosa)
CENA	*Sopa de remolacha estilo thai Salmón con limón a la plancha	Pavo y corazones de alcachofa a la plancha con puré de patatas (sin lactosa)	Sopa de verduras Revuelto de espárragos trigueros	Ensalada de escarola y mandarina Lubina al horno con limón y guarnición de arroz basmati	Sopa de fideos Tortilla de espinacas	Curry de garbanzos, brócoli, cebolla y zanahoria	Crema de calabacín Tortilla de patatas

*Recetas web

DESAYUNOS:

- Bizcochos de aceite de oliva y limón*
- Pan alemán con huevos revueltos
- Tostada integral con tomate y aguacate
- Postre de soja con plátano, nueces y nibs de cacao

MERIENDAS:

- Tortitas de arroz con manzana y crema de almendras
- Manzana asada con canela
- Fruta de temporada con frutos secos

ADAPTACIONES DE RECETAS

- **Bechamel:** elaborar la bechamel con crema de soja, avena o arroz.
- **Puré de patatas:** utilizar aceite de oliva virgen extra o margarina sin lactosa para su elaboración. Si se quiere hacer más cremoso, añadir leche sin lactosa o bebida vegetal de soja.
- **Queso fresco:** elegir la versión sin lactosa u optar por un queso vegetal elaborado con frutos secos.

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.