

MENÚ

EQUILIBRADO SIN LACTOSA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Ensalada con espirales integrales, aguacate y bonito del norte	*Lentejas guisadas con verduras y parmentier de patatas	Espinacas salteadas con pasas y trigo sarraceno Pollo marinado con jengibre, limón y salsa de soja	Ensalada de judías pintas, pimientos, tomate, calabacín, queso fresco de cabra (sin lactosa) y nueces	Escalivada con semillas de sésamo Corvina al horno con patatas	Pisto de verduras con quinoa, huevos al plato y anacardos picados	Arroz integral con cúrcuma y verduras Almejas a la marinera
CENA	Salteado de espárragos, zanahoria, coliflor, habitas y huevo poché	Sopa de verduras con fideos integrales *Canelones de berenjena y atún	*Fideos japoneses con tempe y verduras	Brócoli al vapor con semillas de calabaza Tortilla de ajos tiernos	Ensalada de tomate y albahaca Conejo al ajillo con boniato al horno	Wok de verduras de temporada *Makis de salmón y aguacate	Crema de guisantes con anacardos picados *Revuelto de tofu con tomates cherry

*Recetas web

DESAYUNOS:

- Pan de grano Veritas con paté de aguacate* y semillas de sésamo
- Calabaza asada con yogur (sin lactosa), arándanos, canela y jengibre
- Tortilla a la francesa con salmón ahumado y fruta de temporada

MERIENDAS:

- Pudding de chía* con naranja y almendras laminadas
- Infusión de jengibre y limón y cóctel de frutos secos
- Postre de coco con fresas, frambuesas y nibs de cacao

ADAPTACIONES DE RECETAS

- Queso fresco de cabra: elegir la versión sin lactosa o sustituirlo por quesos vegetales elaborados a partir de frutos secos.
- 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.

MENÚ

EQUILIBRAT SENSE LACTOSA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Amanida amb espirals integrals, alvocat i bonítol del nord	*Llenties guisades amb verdures i parmentier de patates	Espinacs saltats amb panses i blat sarraí Pollastre marinat amb gingebre, llimona i salsa de soja	Amanida de mongetes vermelles, pebrots, tomàquet, carbassó, formatge fresc de cabra (sense lactosa) i nous	Escalivada amb llavors de sèsam Corball al forn amb patates	Samfaina de verdures amb quinoa, ous al plat i anacards picats	Arròs integral amb cúrcuma i verdures Cloïsses a la marinera
SOPARS	Saltat d'espàrrecs, pastanaga, coliflor, favetes i ou escaldat	Sopa de verdures amb fideus integrals *Canelons d'albergínia i tonyina	*Fideus japonesos amb tempeh i verdures	Bròcoli al vapor amb llavors de carbassa Truita d'alls tendres	Amanida de tomàquet i alfàbrega Conill amb allada amb moniato al forn	Wok de verdures de temporada *Makis de salmó i alvocat	Crema de pèsols amb anacards picats *Remenat de tofu amb tomàquets cirerols

*Receptes web

ESMORZARS:

- Pa de gra Veritas amb paté d'alvocat* i llavors de sèsam
- Carbassa rostida amb iogurt (sense lactosa), nabius, canyella i gingebre
- Truita a la francesa amb salmó fumat i fruita de temporada

BERENARS:

- Púding de xia* amb taronja i ametlles laminades
- Infusió de gingebre i llimona i còctel de fruites seques
- Postres de coco amb maduixes, gerds i nibs de cacau

ADAPTACIONS DE LES RECEPTES

- Formatge fresc de cabra: tria la versió sense lactosa o substitueix-lo per formatges vegetals elaborats a partir de fruites seques.
- logurts 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 lacticis, 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.

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.

MENÚ

SALUDABLE SENSE LACTOSA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Guisat de col, patata i dauets de vedella	Pasta de pèsols amb beixamel (sense lactosa) i saltat de bolets	*Cremós d'arròs amb llombarda Tofu fumat	Mongetes blanques cuites amb verdures i patata	Espelta amb samfaina de verdures Pit de pollastre amb fines herbes	Amanida de brots tendres Fideuada de marisc	Amanida completa de ruca, canonges, llenties, alvocat, maduixes i formatge fresc (sense lactosa)
SOPARS	*Sopa de remolatxa estil thai Salmó amb llimona a la planxa	Gall dindi i cors de carxofa a la planxa amb puré de patates (sense lactosa)	Sopa de verdures Remenat d'espàrrecs de marge	Amanida d'escarola i mandarina Llobarro al forn amb llimona i guarnició d'arròs basmati	Sopa de fideus Truita d'espínacs	Curri de cigrons, bròcoli, ceba i pastanaga	Crema de carbassó Truita de patates

*Receptes web

ESMORZARS:

- Pa de pessic d'oli d'oliva i llimona*
- Pa alemany amb ous remenats
- Torrada integral amb tomàquet i alvocat
- Postres de soja amb plàtan, nous i nibs de cacau

BERENARS:

- Coquetes d'arròs amb poma i crema d'ametlles
- Poma rostia amb canyella
- Fruita de temporada amb fruites seques

ADAPTACIONS DE LES RECEPTES

- Beixamel: elabora la beixamel amb crema de soja, civada o arròs.
- Puré de patates: utilitza oli d'oliva verge extra o margarina sense lactosa per fer-lo. Si el vols fer més cremós, afegeix-hi llet sense lactosa o beguda vegetal de soja.
- Formatge fresc: tria la versió sense lactosa o opta per un formatge vegetal elaborat amb fruites seques.

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.