cuina justa
Fundació Cassià Just

alimenta la teva vida solidàriament
alimenta tu vida solidariamente
enrich your life by helping others

Taula d'equivalències

Gener, mes de sopes, cremes i cítrics! Aprofitem els productes de temporada que aquest mes la natura ens ofereix, malgrat les poques hores de sol. Ara és el moment d'incorporar a la nostra cuina: l'all, l'all tendre, l'api, la bleda, la carxofa, el calçot, la col, la coliflor, l'espinac, l'espàrrec, la pastanaga, el porro i la xirivia. I pel que fa a les fruites, no hi ha dubte, els cítrics!

ONG ACREDITADA
FUNDACIÓN LEALTAD

Al·lèrgia o intolerància			*Equivalència*
Llet i derivats (inclosa la lactosa) o proteïna de la llet		Formatge	Sense formatge
		Iogurt o gelat	Iogurt de soja (sense llet ni derivats)
		Pizza	Pizza sense lactosa
		Empanat o arrebossat	L'aliment base a la planxa o al forn
		Botifarra de vedella o salsitxa	Hamburguesa de vedella (sense llet ni derivats)
		Com a ingredient del plat (llet, formatge, mantega, pernil dolç, nata o crema de llet)	Sense llet o derivats
Ou		Truita o ou dur	Pit de gall d'indi a la planxa o sense ou dur (si es un acompanyament)
		Pizza	Pizza sense ou
		Empanat o arrebossat	Producte base a la planxa o al forn
Fruits secs		En productes preelaborats	No s'adquireixen productes que continguin fruits secs
		Pizza	Pizza sense fruits secs
		En elaboracions a cuina	No es realitzen elaboracions que continguin fruits secs
Gluten		Empanat o arrebossat	L'aliment base a la planxa o al forn
		Canelons	Canelons sense gluten
		Pasta	Pasta d'arròs
		Pizza	Pizza sense gluten
		Botifarra de vedella	Salsitxa sense gluten
		Pernil dolç	Sense pernil dolç
		Cuscús	Arròs amb verdures
		Crostons	Sense crostons
Llegums		Acompanyament del plat	Sense llegums
		Base del plat	Arròs amb xampinyons saltejats
Carn		Vedella, porc, pollastre o gall d'indi	Peix al forn o a la planxa
		Preelaborats o elaborats càrnics	Preelaborats vegans o vegetarian
Peix			Pit de gall d'indi o de pollastre, llom de porc a la planxa o preelaborats vegans / vegetarians
Kiwi			Taronja o mandarina (sempre envasada)
Tomàquet		Triturat o en salsa	Salsa de formatge o verdures saltejades
		Amanida o al forn	Amanida de cogombre i enciam
Fructosa	Fruites	Poma, pera, mango, pinya, papaia, síndria, xirimoia, meló, magrana, coco i figues seques	Taronja, kiwi, maduixa, platan, raïm
	Vegetals i llegums	Carbassó, mongetes, soja, llenties, cigrons, espàrrecs, porro, ceba, pastanaga i tomàquet	Alberginia, carxofa, col blanca, cogombre, pèsols dolços, xampinyons, enciam i olives

cuina justa 100% saludable, fet a mà i solidari

Productes esclògics del nostre propi hort "Cal Tudela"
Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
Alimentació Mediterrània i saludable

km.0 Amed