cuina justa

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

A l'abril cada gota val per mil! Els sembrats de moltes verdures i hortalisses estan ja a punt per ser collits, així que cada gota d'aigua serà benvinguda per acabar de posar al seu punt òptim els nous productes de temporada: espàrrecs, pèsols, faves, api... nespres, maduixes i maduixots! I deixaran els horts preparats per la sembra de molts dels fruits que recollirem als mesos d'estiu

ONG ACREDITADA
FUNDACIÓN LEALTAD

Menú Abril 2018
Taula d'equivalències

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)
	Croqueta o caneló	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)
	Croqueta llom arrebossat o caneló	Producte base a la planxa o al forn
Fruits secs	En productes preelaborats	No s'adquireixen productes que continguin fruits secs
	En elaboracions a cuina	No es realitzen elaboracions que continguin fruits secs
Gluten	Croqueta o llom arrebossat	L'aliment base a la planxa o al forn
	Canelons	Gall d'indi amb verdures
	Pasta	Pasta d'arròs
	Pizza	Pizza sense gluten
	Cuscús	Arròs amb verdures
	Crostons	Sense crostons
Carn	Vedella, porc, pollastre o gall d'indi	Peix al forn o a la planxa
	Preelaborats o elaborats càrnics	Preelaborats vegans o vegetarian
Peix o crustacis		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	Sense tomàquet

cuina justa 100% saludable, fet a mà i solidari

Verdures ecològiques del nostre propi hort **"Cal Tudela"**
Ingredients de **proximitat** i **Km 0**
Alimentació Mediterrània i saludable

Revisat pel nutricionista: Sergi Rovira Nº Col·legiat CAT 282