cuina justa
Fundació Cassià Just

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

ONG ACREDITADA
FUNDACIÓN LEALTAD

Taula d´equivalència Vila Olímpica

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 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 dindi a la planxa o sense ou dur (si es un acompanyament)
	Croqueta o arrebossat	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	Arrebossats i empanats	Arrebossat i empanats amb pa sense gluten
	Canelons	Gall dindi amb verduretes
	Pasta	Pasta sense gluten
	Pizza	Pizza sense gluten
	Cuscús	Arròs amb verdures
	Crostons	Crostons sense gluten
Llegums	Acompanyament del plat	Sense llegums
	Base del plat	Arròs o pasta amb verdures saltejats
Carn	Vedella, porc, pollastre o gall dindi	Peix al forn o a la planxa / truita francesa / Producto vegans o vegetarians / llegums
	Preelaborats o elaborats càrnics	Reladores vegans o vegetarians / truita francesa / llegums
Peix o crustacis	Peix o crustacis	Pit de gall dindi o de pollastre, llom de porc a la planxa o preelaborats vegans / vegetarians / truita francesa / llegums
Tomàquet	Triturat o en salsa	Salsa de formatge o verdures saltejades
	Amanida o al forn	Sense tomàquet