



Al·lèrgens i equivalències Arenal de Llevant

l'esclat de les flors



El maig és el mes de l'esclat de les flors i de la invasió de colors en el paisatge. Darrerament molts cuiners han començat a incloure en els seus plats flors com un recurs gastronòmic més, a banda de ser un gran element decoratiu. La flor de carbassó, la rosa, el clavell, el pensament, la begònia, la caputxina... són tot de flors comestibles i ben boniques que mica en mica s'han guanyat un lloc en la nostra gastronomia.



Intolerància			Equivalència
Llet i derivats (inclosa la lactosa) o proteïna de la llet		Formatge	Sense formatge
		logurt o gelat	logurt de soja
		Botifarra de vedella o salsitxa	Hamburguesa de vedella
		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
		Empanat o arrebossat excepte croquetes i St. Jacobs	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		Empanat o arrebossat	L'aliment base a la planxa o al forn
		Pasta	Pasta sense gluten
		Botifarra de vedella	Salsitxa
		Pernil dolç	Sense pernil dolç
		Gelat	logurt natural o ensucrat
		Cuscús	Arròs amb verdures
		Pizza	Pit de gall d'indi a la planxa
		Crotons	Crotons sense gluten
Carn		Vedella, porc, pollastre o gall d'indi	Peix al forn o a la planxa
		Preelaborats o elaborats càrnics	Preelaborats vegans o vegetarian
Kiwi			Taronja o mandarina
Tomàquet		Triturat o en salsa	Salsa de formatge o verdures saltejades
		Amanida o al forn	Amanida de cogombre i enciam
Llegums		Acompanyament del plat	Sense llegums
		Base del plat	Arròs amb xampinyons saltejats
Peix			Pit de gall d'indi o de pollastre, vedella o llom de porc a la planxa
Fructosa	Fruites	Poma, pera, mango, pinya, papaia, síndria, xirimoia, meló, magrana, coco i figues seques	Taronja, kiwi, pinya, maduixa, platan, raïm
	Vegetals i llegums	Carbassó, mongetes, soja, llenties, cigrons, espàrrecs, porro, ceba, pastanaga i tomàquet	Albergínia, carxofa, col blanca, cogombre, pèsols dolços, xampinyons, enciam i olives

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com