



Juny 2017

## Taula d'equivalències Arenal de Llevant

dia mundial del medi ambient! 

El dilluns 5 de juny és el dia mundial del medi ambient i té com a objectiu sensibilitzar-nos respecte de tot allò relacionat amb temes mediambientals i fomentar la cooperació, doncs aquesta és la que garantirà que hom gaudeixi d'un futur més pròsper i segur. El lema d'aquest any és "Connectant la gent amb la natura – en la ciutat i en el camp, des dels pols fins l'equador".



Intolerància		Equivalència
Llet i derivats (inclosa la lactosa) o proteïna de la llet	Formatge	Sense formatge
	logurt o gelat	logurt de soja (sense llet ni derivats)
	Pizza	Pizza sense lactosa
	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 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 d'arròs
	Pizza	Pizza sense gluten
	Botifarra de vedella	Salsitxa sense gluten
	Pernil dolç	Sense pernil dolç
	Cuscús	Arròs amb verdures
	Crostones	Crostones 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
Tomàquet	Kiwi	Taronja o mandarina (sempre envasada)
	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
Fructosa	Peix	Pit de gall d'indi o de pollastre, vedella, llom de porc a la planxa o preelaborats vegans / vegetarians
	Fruites	Taronja, kiwi, pinya, maduixa, platan, raïm
	Vegetals i llegums	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