



El darrer dia de desembre ens acomiadem de l'any menjant 12 grans de raïm, un per cada campanada símbol de prosperitat i d'abundància: "Menjar raïms per cap d'any porta diners per tot l'any". Aquest fet també es relaciona amb les seves propietats digestives, depuratives i antioxidants, sobretot si es menja amb la pell i les llavors!

Al·lèrgia o 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
	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
	Crostones	Sense crostones
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

