



divertim la teua vida solidàriament  
 divertim tu vida solidàriamente  
 enrich your life by helping others

## Menú Novembre 2017

### Taula d'equivalències



"La Castanyada és la nostra festa popular que realitzem per Tots Sants. És la festa de la tardor, coincidint, i cada cop més convivint, amb el Halloween dels països anglosaxons. Mengem castanyes, panellets i moniats, sent la beguda típica el moscatell i la seua estampa la castanyera. La castanya ens aporta carbohidrats, vitamines amb una alta activitat antioxidant i minerals. El seu elevat contingut en fibra ens permet millorar el trànsit intestinal"



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	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
	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 / vegetarian
	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	Albergínia, carxofa, col blanca, cogombre, pèsols dolços, xampinyons, enciam i olives



**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

