cuina justa
Fundació Cassià Just

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

La **mandarina** és una fruita típica de la tardor, baixa en calories, que conté una gran quantitat de vitamines (sobretot A i C), minerals, fibra i aigua que la fan perfecta per a una dieta saludable. Es recomana el seu consum habitual durant els mesos de tardor i hivern per a prevenir els refredats i grip, podent-se aprofitar fins i tot la seva pell infusionada.

ONG ACREDITADA
FUNDACIÓN LEALTAD

Novembre

Taula d´Equivalència

Al·lèrgia o intolerància		*Equivalència*	*Codi matèria primera / elaboració*
Llet i derivats (inclosa la lactosa) o proteïna de la llet	Formatge	Sense formatge	-
	Iogurt	Iogurt de soja (sense llet ni derivats)	007127
	Croqueta o caneló	L'aliment base a la planxa o al forn	001072 - 006861 - 006843
	Botifarra de vedella o salsitxa	Hamburguesa de vedella (sense llet ni derivats)	001477
	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)	001053
	Croqueta llom arrebossat o caneló	Producte base a la planxa o al forn	001072 - 006861 - 006843
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	Croqueta o llom arrebossat	L'aliment base a la planxa o al forn	001072 - 006861 - 006843 - 006346
	Canelons	Gall d'indi amb verdures	CJ155
	Pasta	Pasta d'arròs	007740
	Pizza	Gall d'indi amb verdures	CJ155
	Cuscús	Arròs amb verdures	CJ079
	Crostons	Sense crostons	-
Llegums	Acompanyament del plat	Sense llegums	-
	Base del plat	Arròs amb xampinyons saltejats	CJ139
Carn	Vedella, porc, pollastre o gall d'indi	Peix al forn o a la planxa	006861 - 006843
	Preelaborats o elaborats càrnics	Preelaborats vegans o vegetarian	008328 - 009399
Peix o crustacis		Pit de gall d'indi o de pollastre, llom de porc a la planxa o preelaborats vegans / vegetarians	001053 - 001072 - 006346 - 008328 - 009399