

## Menú sense lactosa

Els greixos poli saturats els podem trobar en l'omega 3 i omega 6, olis essencials que no poden ser produïts pel mateix organisme, i que han de ser introduïts a les nostres dietes. Aquests olis els podem trobar en: peix blau, anous, xia, fruits secs, oli de gira-sol, entre d'altres. Col·laborant així amb el nostre organisme en el transport de vitamines liposolubles (A, D, E, K) i reduir el colesterol, també ajuden a mantenir la salut cerebral, antiinflamatori i mantenir una pressió arterial saludable.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

				Fusilli (Integral) amb salsa napolitana (sense formatge) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Gall dindi rostit amb salsa de xampinyons i pastanaga Fruita de temporada/proximitat
Patata, col i pastanaga Guisat de llenties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba i carbassó) Fruita de temporada/proximitat	Crema de verdures i patata (porro i pastanaga) Pollastre estofat amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida Fruita de temporada/proximitat	Arròs a la cubana Bacallà al forn amb verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all) Fruita de temporada/proximitat	Macarrons (integrals) amb salsa caprese (sense formatge) Botifarra de porc (sense lactosa) a la planxa amb amanida logurt sense lactosa	Cigrons casolans amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Truita de patata amb amanida Fruita de temporada/proximitat
Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa mediterrània (porro, tomàquet, carbassó) i amanida logurt sense lactosa	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Gall dindi a la jardiner amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Llenties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Ous durs amb verdures Fruita de temporada/proximitat	Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata) Fricandó de porc amb tires de carbassó i amanida Fruita de temporada/proximitat	Crema de carbassó i patata (sense lactis) Pollastre llimona amb herbes Fruita de temporada/proximitat
Bròquil, coliflor, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella (sense lactosa) a la planxa amb ceba potxada i amanida Fruita de temporada/proximitat	Sopa de fideus (integrals) (brou de pollastre, verdures de temporada) Gall dindi rostit amb bolets Fruita de temporada/proximitat	Arròs tres delícies (pèsols, pernil de gall dindi i pastanaga) Tires de lluç casolanes amb graellada de verdures Fruita de temporada/proximitat	Crema de pastanaga (sense lactis) (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal) Pollastre al forn amb amanida logurt sense lactosa	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Truita de patata amb amanida Fruita de temporada/proximitat