



*alimenta la teva vida solidàriament
alimenta tu vida solidariamente
enrich your life by helping others*



Taula d'equivalència

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)
	Croqueta 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 dindi a la planxa o sense ou dur (si es un acompanyament)
	Croqueta o arrebossat	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	Arrebossats i empanats	Arrebossat i empanats amb pa sense gluten
	Pasta	Pasta sense gluten
	Pizza	Pizza sense gluten
	Cuscús	Arròs amb verdures
	Crostons	Crostons sense gluten
Llegums	Acompanyament del plat	Sense llegums
	Base del plat	Arròs amb xampinyons saltejats
Carn	Vedella, porc, pollastre o gall dindi	Peix al forn o a la planxa / truita francesa / Producte vegans o vegetarians
	Preelaborats o elaborats càrnics	Reladores vegans o vegetarian / truita francesa
Peix o crustacis	Peix o crustacis	Pit de gall dindi o de pollastre, llom de porc a la planxa o preelaborats vegans / vegetarians / truita francesa
Tomàquet	Triturat o en salsa	Salsa de formatge o verdures saltejades
	Amanida o al forn	Sense tomàquet