













# ADAPTACIONS DELS MENÚS AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

AL·LERGEN		ADAPTACIÓ DEL MENÚ
1 - GLUTEN		Pasta, pa, pizza i arrebossats sense gluten.
2 - PEIX		Plat sense peix. Substituint per pollastre o ou segons el menú.
3 - OUS		Substituïts per pollastre o peix segons el menú.
4 - CRUSTACIS		Plat sense crustacis.
7 - LLET		Salses sense llet, plat sense formatge, iogurts substituïts per fruita.
8 - FRUITS SECS		Plat sense fruits secs.
12 - SULFITS		Carns picades substituïdes per carn a la planxa.
14 - MOL·LUSCS		Plat sense mol·luscs.
SENSE PORC /CARN		Substituint per peix o ou segons el menú.
VEGETARIÀ		Proteïna animal substituïda per proteïna vegetal: Llegums, tofu, seità, hamburgueses i salsitxes de tofu

# Què mengem per sopar?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit a l'hora de dinar, amb preparacions culinàries lleugeres. L'aportació energètica hauria de ser inferior a la de l'àpat del migdia.

## SI HAN MENJAT...



Cereals, fècules o llegums



Verdures



Carn



Peix



Ous



Fruita



Làctics

## PODEN SOPAR...

Hortalisses crues o verdures cuinades



Cereals o fècules



Peix, ous o llegums



Carn magra, ous o llegums



Peix, carn o llegums



Fruita o Làctic



Fruita

