



MENÚ SETMANAL PER INTOLERÀNCIA A LA FRUCTOSA, SORBITOL I LACTOSA

Etapa 1. Dieta estricta.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Llet semi* amb te/cafè ✓ Pa amb pernil salat 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Llet semi* amb te/cafè ✓ Cereals d'esmorzar 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Llet semi* amb te/cafè ✓ Pa amb formatge* 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Llet semi* amb te/cafè ✓ Torrades amb oli ✓ Avellanes 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Llet semi* amb te/cafè ✓ Pa amb pernil dolç 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Llet semi* amb te/cafè ✓ Pa amb tonyina enllaunada 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Llet semi* amb pa amb truita francesa
Mig matí	logurt natural*	Ametlles crues	logurt natural*	Infusió	logurt natural*	Infusió	Aperitiu: olives, patates xips
Dinar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sopa d'arròs caldos ✓ Tonyina fresca plxa ✓ Avellanes 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Llom de porc amb cuscús ✓ Arròs amb llet* casolà 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arròs a la cubana sense tomàquet ✓ Nous 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sèpia estofada amb patata ✓ 1 iogurt natural* 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Musclos al vapor ✓ Dorada al forn ✓ Ametlles 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sopa (caldo pollastre amb fideus) ✓ Salmó planxa ✓ 1 formatge* 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pollastre al forn amb patata ✓ Mató amb nous
Berenar	Torrades amb formatge	1 iogurt natural*	Torrades d'arròs	Té amb llet	Torrades amb formatge d'estendre	Xocolata negra amb pa	Infusió
Sopar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasta amb oli i orenga ✓ Pollastre planxa ✓ 1 got de llet semi* 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pa amb oli ✓ Truita de patata ✓ 1 got de llet semi* 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sopa amb quinoa ✓ Sardines plxa ✓ 1 got de llet semi* 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Remenat d'ou amb bacallà i torrades ✓ logurt natural* 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sopa de peix ✓ Torrada de pa amb anxoves ✓ 1 tall de formatge sec 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Carpaccio de vedella ✓ Truita a la francesa amb puré de boniato ✓ 1 got de llet semi* 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Brotxeta de gambes a la plxa ✓ Pop a la gallega ✓ 1 iogurt natural*

* LÀCTICS SENSE LACTOSA

L'oli recomanat és l'Oli d'Oliva Verge.