



MENÚ SETMANAL PER INTOLERÀNCIA A LA FRUCTOSA, SORBITOL I LACTOSA

Etapa 2. Introducció progressiva.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Pa amb pernil dolç	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Pa amb formatge*	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Pa amb oli	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Pa amb tomàquet amb pernil salat	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Pa amb sardinetes en oli oliva.	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Pa amb truita francesa	✓ Llet semi* amb pa amb xocolata negra ✓ Suc natural d'1 taronja ¹
Mig matí	Avellanes	Got de llet*	Ametlles	logurt natural*	Festucs amb avellanes	Infusió	Aperitiu: olives, patates xips
Dinar	✓ Mongeta verda ¹ amb patata ✓ Llenguado plxa ✓ logurt natural*	✓ Puré de carabassó ¹ ✓ Pollastre amb fines herbes ✓ Avellanes	✓ Pasta saltada amb dauets d'albergínia ✓ Cuixetes de pollastre ✓ 1 mandarina	✓ Arròs amb lleties ¹ ✓ Dorada forn ✓ logurt natural	✓ Quinoa bullida amb vedella guisadeta ✓ Nous	✓ Patata guisada amb sèpia ✓ 1 plàtan	✓ Arròs de peix ✓ Flam
Berenar	Llet*	Nous	Llet*	Té amb llet*	logurt natural*	Xocolata negra amb pa	Infusió
Sopar	✓ Truita de formatge ✓ Pa torrat amb oli ✓ 1 kiwi petit ¹	✓ Caldo vegetal amb sèmola ✓ Boquerons fregits ✓ ½ mandarina ¹	✓ Puré de patata ✓ Bacallà forn ✓ 2 maduixes ¹	✓ Sopa de carbassa ✓ Truita francesa ✓ ½ taronja ¹	✓ Hamburguesa vedella ✓ Patates fregides ✓ 1 kiwi ¹	✓ Cuscús amb espinacs ✓ Llom plxa ✓ logurt natural	✓ Pa pagès torrat ✓ Llonganissa plxa ✓ 1 kiwi ¹

* LÀCTICS SENSE LACTOSA

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

¹Quantitat de verdura, llegums i fruita en augment progressiu segons tolerància