



MENÚ SETMANAL PER INTOLERÀNCIA A LA FRUCTOSA, SORBITOL I LACTOSA

Etapa 3. Establir tolerància individual.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Pa amb gall d'indi	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Pa amb formatge*	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Pa amb formatge*	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Torrades amb pernil	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Pa amb xocolata negra	✓ Llet semi* amb te/café ✓ Pa amb truita francesa	✓ Llet semi* amb pa i alvocat xafat ✓ Suc natural d'1 taronja
Mig matí	Ametlles	Got de llet*	Nous	logurt natural*	Festucs	Infusió	Aperitiu: olives, patates xips
Dinar	✓ Amanida d'enciam tendre ¹ i formatge fresc ✓ Lluç plxa ✓ logurt natural*	✓ Puré de xampinyons ¹ ✓ Pollastre amb fines herbes ✓ 5 gerds	✓ Cigrons amb bledes ¹ ✓ Salmó al forn ✓ logurt natural	✓ Cuscús amb verdures (pastanaga, patata i albergínia) ¹ ✓ Filet vedella plxa ✓ 1 kiwi	✓ Carxofa ¹ amb patata forn ✓ Filet de gall d'indi ✓ Mitja mandarina ¹	✓ Espagueti carbonara ✓ Llenguado al vapor ✓ 3 maduixes	✓ Paella ✓ Mató amb nous
Berenar	Llet*	Nous	Llet*	Té amb llet*	logurt natural*	Xocolata negra amb pa	Infusió
Sopar	✓ Truita de patata ✓ Pa amb tomàquet ✓ 1 kiwi petit ¹	✓ Cols Brussel.les ¹ saltejades amb pernil ✓ Sardines plxa ✓ 1 mandarina ¹	✓ Sopa caldo pollastre ✓ Saltat d'espàrrecs ¹ ✓ 1 taronja ¹	✓ Brots tendres d'enciams ¹ amb fruits secs ✓ Bacallà forn ✓ 1 plàtan petit ¹	✓ Hamburguesa de peix ✓ Patates fregides ✓ Mitja mandarina ¹	✓ Amanida grega (formatge fetta, tomàquet i cogombre) ¹ ✓ Calamars romana ✓ Meló ¹ , mitja llonça	✓ Escalivada ¹ ✓ Pa pagès torrat ✓ Llonganissa plxa ✓ 1 kiwi

* LÀCTICS SENSE LACTOSA

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

¹Quantitat de verdura, llegums i fruita segons tolerància.