

## MENÚS ESPECIALES DE NAVIDAD

Llegan las Navidades y con ellas muchas ocasiones especiales para reunirse todos los miembros de la familia en torno a la mesa. Pero... ¿qué menú preparar para ese niño o adulto que es celíaco o alérgico a la lactosa o al huevo? En Teitral consultores somos conscientes de que las personas con estos problemas pueden tener dificultades a la hora de comer. Si no cuidamos un mínimo lo que ingerimos en estas fechas, las alergias e intolerancias se manifestarán mediante una sintomatología intensa amargándonos las celebraciones. Os recomendamos no dudar en preguntar sobre los alérgenos del menú en los restaurantes y en medida de lo posible leer las etiquetas que los productos que se presentarán en las cenas y comidas en casa.

Desde Teitral Consultores os deseamos unas  
**¡Felices Fiestas!**

---

### Menú de Navidad sin huevo

*Surtido de quesos e ibéricos con nueces con diversos tipos de pan.*

*Cordero al horno con guarnición de patatas.*

*Gelatina de leche y frutas.*

---

### Menú de Navidad sin lactosa

*Ensalada tibia de calabaza y membrillo.*

*Merluza en salsa verde con almejas.*

*Bizcocho enrollado de crema de castañas.*

---

### Menú de Navidad para celíacos

*Ensalada de quinoa, menta y mandarina.*

*Entrecot con salsa de pimienta.*

*Macedonia de frutas con salsa de yogur.*