TABELA DE ALERGÉNIOS | JANEIRO 2025

Pictograma											
Pratos	**Glúten**	**Peixe**	**Ovo**	**Molusco**	**Crustáceos**	**Sulfitos**	**Soja**	**Mostarda**	**Tremoço**	**Sésamo**	**Leite**
Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes	X	X									
Medalhões de frango com arroz basmati	X		X								X
Lombos de pescada no forno com puré de batata e cenoura		X									X
Lombo de porco com couscous de legumes											
Tortilha com fiambre e queijo			X								x
Peru guisado com feijão verde, cenoura e batata											
Empadão de bacalhau com arroz		X									
Bife de frango grelhado com esparguete	X										
Salmão com batata cozida e macedónia		X									
Legumes à Brás			X								
Calamares com arroz de cenoura	X			X							
Arroz de pato											
Empadão de atum com arroz e legumes		x									
Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	X										X
Filetes de pescada no forno com batata cozida		X									
Strogonoff de frango com arroz agulha											X
Salada de salmão com macedonia e cotovelinhos	X	X									
Hambúrguer grelhado com puré de batata e cenoura											X
Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros		X	X								
Rolo de peru com queijo, cebolinho e couscous	X										X
Lasanha de legumes	X										X
Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas											