TABELA DE ALERGÉNIOS | JANEIRO 2019

Pictograma											
Pratos	**Glúten**	**Peixe**	**Ovo**	**Molusco**	**Crustáceos**	**Sulfitos**	**Soja**	**Mostarda**	**Tremoço**	**Sésamo**	**Leite**
Calamares no forno com arroz de cenoura	X		X	X							X
Hambúrguer grelhado com lacinhos e molho pesto	X										
Lombos de pescada no forno com puré de batata, cenoura e brócolos		X									X
Lombo de porco com arroz de cenoura											
Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete	X		X								
Peru guisado com feijão verde, cenoura e batata											
Empadão de bacalhau com arroz		X									
Bife de frango grelhado com esparguete	X										
Perca no forno com batata assada		X									
Empadão de vitela e cenoura com arroz											
Wraps de atum com tomate, alface e milho	X	X									
Arroz de pato											
Ovo mexido com alho francês, tomate e arroz de espinafres			X								
Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	X										X
Filetes de pescada no forno com puré de batata e courgetes		X									X
Strogonoff de frango com arroz agulha											X
Salada de salmão e feijão verde com cotovelinhos	X	X									
Frango assado com arroz basmati											
Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes	X	X									
Bife de peru grelhado com puré de batata doce											X
Lasanha de perca	X	X									X