TABELA DE ALERGÉNIOS | MARÇO 2019

Pictograma											
Pratos	**Glúten**	**Peixe**	**Ovo**	**Molusco**	**Crustáceos**	**Sulfitos**	**Soja**	**Mostarda**	**Tremoço**	**Sésamo**	**Leite**
Ovo mexido com alho francês, cogumelos e fusilli de legumes	X		X								
Medalhões de pescada panados com puré de batata, cenoura e courgete	X	X									X
Guisado de porco, cenoura e feijão verde com arroz											
Salmão no forno com macarrão, courgete e bechamel	X	X									X
Bife de peru grelhado com batata assada											
Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros		X	X								
Jardineira de frango com esparguete	X										
Perca no forno com puré de batata e brócolos		X									X
Almôndegas guisadas com arroz											
Salada de atum, macarrão, feijão frade, tomate e ovo	X	X	X								
Arroz de pato											
Pota guisada com puré de batata				X							X
Rolo de peru com queijo e couscous	X										X
Filetes de pescada no forno com batata assada		X									
Frango assado com arroz de cenoura											
Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados	X	X									
Lasanha de carne	X										X
Empadão de perca com arroz, cenoura e espinafres		X									
Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	X										X
Salada russa de atum		X									
Bife de frango grelhado com arroz											