# TABELA DE ALERGÉNIOS | JULHO 2020

| Pictograma | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pratos** | **Gluten** | **Peixe** | **Ovo** | **Molusco** | **Crustáceos** | **Sulfitos** | **Soja** | **Mostarda** | **Tremoço** | **Sésamo** | **Leite** |
| Lombos de pescada com puré de batata, cenoura e courgete | | X | | | | | | | | | X |
| Cotovelinhos á Bolonhesa | X | | | | | | | | | | |
| Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros | | X | X | | | | | | | | |
| Jardineira de frango com esparguete | X | | | | | | | | | | |
| Calamares no forno com arroz de cenoura | X | | X | X | | | | | | | X |
| Rolo de vaca com queijo e arroz | | | | | | | | | | | X |
| Salada de atum, macarrão, feijão frade, tomate e ovo | X | X | X | | | | | | | | |
| Bife de peru grelhado com puré | | | | | | | | | | | X |
| Perca no forno com arroz de espinafres | | X | | | | | | | | | |
| Medalhões de frango panados com fusilli de legumes | X | | X | | | | | | | | X |
| Filetes de pescada no forno com arroz de tomate | | X | | | | | | | | | |
| Peru de cebolada com batata cozida | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| Strogonoff de frango com arroz | | | | | | | | | | | X |
| Bacalhau á Braz | | X | X | | | | | | | | |
| Frango assado com arroz de cenoura | | | | | | | | | | | |
| Salada de atum, ananás e tomate com fusilli de legumes | X | X | | | | | | | | | |
| Bife de peru grelhado com puré de batata e cenoura | | | | | | | | | | | X |
| Salmão no forno com arroz de tomate | | X | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |