TABELA DE ALERGÉNIOS | JANEIRO 2022

Pictograma											
Pratos	**Glúten**	**Peixe**	**Ovo**	**Molusco**	**Crustáceos**	**Sulfitos**	**Soja**	**Mostarda**	**Tremoço**	**Sésamo**	**Leite**
Calamares no forno com puré de batata e cenoura	X		X	X							X
Hambúrguer grelhado com arroz basmati											
Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete	X		X								
Peru guisado com feijão verde, cenoura e batata											
Filetes de pescada com arroz de cenoura		X									
Bife de frango grelhado com esparguete	X										
Lasanha de perca	X	X									X
Empadão de vitela e cenoura com arroz											
Salada de atum com fusilli de legumes, feijão frade e ovo	X	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 batata cozida		X									X
Strogonoff de frango com arroz agulha											X
Salada de salmão com cotovelinhos e macedónia de legumes	X	X									
Medalhões de frango panados com arroz basmati	X		X								X
Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes	X	X									
Bife de peru grelhado com puré de batata doce											X
Perca no forno com arroz de cenoura		X									
Rolo de carne de vaca com queijo, cebolinho e esparguete	X										X
Lombos de pescada com puré de batata e cenoura		X									X