TABELA DE ALERGÉNIOS | OUTUBRO 2022

Pictograma											
Pratos	**Glúten**	**Peixe**	**Ovo**	**Molusco**	**Crustáceos**	**Sulfitos**	**Soja**	**Mostarda**	**Tremoço**	**Sésamo**	**Leite**
Perca no forno com arroz de cenoura		X									
Bifes de peru de cebolada com batata cozida											
Vaca picada com cenoura e macarronete	X										
Calamares com arroz de tomate	X			X							X
Frango assado com esparguete	X										
Bacalhau espiritual	X	X									X
Chili com vaca picada e arroz agulha											
Salada de atum, feijão verde e ovo com fusilli de legumes	X	X	X								
Lombo de porco com arroz basmati											
Lombos de pescada no forno e puré de batata		X									X
Medalhões de frango panados com arroz de ervilhas	X		X								X
Salada de salmão com fusilli, milho e espinafres	X	X									
Bife de peru grelhado com arroz											
Perca no forno com puré de batata, cenoura e courgete		X									X
Peru estufado com couscous de legumes	X										
Lombos de pescada cozidos com batata e macedónia de legumes		X									
Bife de frango grelhado com arroz basmati											
Cotovelinhos, salmão e espinafres com béchamel	X	X									X
Hambúrguer grelhado com puré de batata doce e brócolos											X