














TABELA DE ALERGÉNIOS | MARÇO 2023

Pictograma											
Pratos	Glúten	Peixe	Ovo	Molusco	Crustáceos	Sulfitos	Soja	Mostarda	Tremoço	Sésamo	Leite
Ovo mexido com alho francês e arroz basmati			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										
Bolonhesa de lentilhas com puré de batata											X
Vaca picada com cenoura e arroz											
Salada de atum, macarrão, feijão frade, tomate e ovo	X	X	X								
Arroz de pato											
Lasanha à brás	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 legumes com arroz											
Fajitas com frango, queijo, alface e tomate	X										X
Salada russa de atum		X									
Bife de frango grelhado com arroz											
Bacalhau espiritual	X	X									X
Bife de peru grelhado com puré de batata doce											X
Ovo mexido com alho francês, tomate e arroz basmati			X								
Medalhões de frango panados com esparguete	X		X								X
Lombos de pescada no forno com arroz de tomate		X									