TABELA DE ALERGÉNIOS | NOVEMBRO 2025

Pictograma											
Pratos	**Glúten**	**Peixe**	**Ovo**	**Molusco**	**Crustáceos**	**Sulfitos**	**Soja**	**Mostarda**	**Tremoço**	**Sésamo**	**Leite**
Jardineira de frango com esparguete	X										
Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros		X	X								X
Bife de peru grelhado com puré de batata e cenoura											X
Legumes à Brás			X								
Carne de vaca com arroz basmati											
Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados	X	X									
Frango assado com arroz de cenoura											
Ovo mexido com fusilli de legumes	X		X								
Rolo de peru com queijo e couscous	X										X
Filetes de pescada no forno com batata cozida		X									
Bife de peru grelhado com arroz basmati											
Salmão à Brás		X	X								
Cotovelinhos de cogumelos e lentilhas	X										
Lombos de pescada no forno com arroz de cenoura		X									
Fajitas com frango, queijo, alface e tomate	X										X
Salada russa de atum		X									
Arroz de pato											
Ovo mexido com esparguete	X		X								
Medalhões de frango panados com arroz de cenoura	X		X								X
Filetes de pescada no forno com couscous de legumes	X	X									