TABELA DE ALERGÉNIOS | SETEMBRO 2026

Pictograma											
Pratos	**Glúten**	**Peixe**	**Ovo**	**Molusco**	**Crustáceos**	**Sulfitos**	**Soja**	**Mostarda**	**Tremoço**	**Sésamo**	**Leite**
Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes	X	X									
Bifes de peru grelhados com puré de batata doce											X
Legumes à Brás			X								
Hambúrguer grelhado com lacinhos e molho pesto	X										
Lombos de pescada no forno com puré de batata, cenoura e brócolos		X									X
Bifanas de porco com arroz de cenoura											
Ovo mexido com cogumelos e esparguete	X		X								
Peru guisado com feijão verde, cenoura e batata											
Empadão de bacalhau com arroz		X									
Bife de frango grelhado com esparguete	X										
Filetes de pescada no forno com batata cozida		X									
Empadão de vitela e cenoura com arroz											
Couscous de legumes	X										
Arroz de pato											
Calamares no forno com arroz de cenoura				X							
Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	X										X
Filetes de pescada no forno com puré de batata de courgetes		X									X
Strogonoff de frango com arroz agulha											X
Salada de salmão com feijão verde e cotovelinhos	X	X									
Ovo mexido com fuzilli de legumes	X		X								
Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros		X	X								
Rolo de peru com queijo, cebolinho e couscous	X										X