

2021/2022

TABELA DE ALERGÉNIOS

Componentes das Ementas	Ovos e produtos à base de ovos	Peixes e produtos à base de peixes	Amendoins e produtos à base de amendoim	Soja e produtos à base de soja	Leite e produtos à base de leite	Crustáceos e produtos à base de crustáceos	Glúten (trigo, centeio, cevada e aveia)	Frutos de casca rija e produtos à base de frutos de casca rija	Aipo e produtos à base de aipo	Mostarda e produtos à base de mostarda	Sulfitos	Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo	Tremoço e produtos à base de tremoço	Moluscos e produtos à base de moluscos
Agrião														
Nabiças														
Alho Francês														
Brócolos														
Puré de cenoura com alho francês														
Creme de fava com coentros														
Courgette com nabiças														
Creme de abóbora e hortelã														
Creme de espinafres														
Creme de abóbora e alho francês														
Creme de legumes														
Creme de cenoura com coentros														
Creme de ervilhas e Hortelã														
Espinafres														
Feijão-verde														
Juliana														
Feijão com nabiças														
Puré de grão com agrião														
Feijão com lombardo														
Grão com espinafres														

SOPAS

2021/2022

TABELA DE ALERGÉNIOS

Componentes das Ementas	Ovos e produtos à base de ovos	Peixes e produtos à base de peixes	Amendoins e produtos à base de amendoim	Soja e produtos à base de soja	Leite e produtos à base de leite	Crustáceos e produtos à base de crustáceos	Glúten (trigo, centeio, cevada e aveia)	Frutos de casca rija e produtos à base de frutos de casca rija	Aipo e produtos à base de aipo	Mostarda e produtos à base de mostarda	Sulfitos	Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo	Tremoço e produtos à base de tremoço	Moluscos e produtos à base de moluscos
Bacalhau à Gomes de Sá	✓	✓												
Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura	✓	✓			✓		✓							
Empadão de atum com arroz	✓	✓									✓			
Filetes de pescada fritos com arroz de tomate	✓	✓			✓		✓							
Bolonhesa de atum e fusilli	✓	✓					✓				✓			
Lombos de pescada no forno com batata assada		✓												
Perca assada no forno com batata		✓												
Meia desfeita de bacalhau	✓	✓												
Massa delícia com salmão, cogumelos, milho e brócolos	✓	✓					✓				✓			
Massada de Peixe	✓	✓					✓							
Maruca cozida com batata, ovo, cenoura, brócolos e couve flor	✓	✓												
Pescada cozida com batata e legumes		✓												
Salada mediterrânica de cavala	✓	✓									✓			

Pratos de Peixe

2021/2022

TABELA DE ALERGÉNIOS

Componentes das Ementas	Ovos e produtos à base de ovos	Peixes e produtos à base de peixes	Amendoins e produtos à base de amendoim	Soja e produtos à base de soja	Leite e produtos à base de leite	Crustáceos e produtos à base de crustáceos	Glúten (trigo, centeio, cevada e aveia)	Frutos de casca rija e produtos à base de frutos de casca rija	Aipo e produtos à base de aipo	Mostarda e produtos à base de mostarda	Sulfitos	Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo	Tremoço e produtos à base de tremoço	Moluscos e produtos à base de moluscos
Salada de cavala com feijão frade, batata legumes e ovo	✓	✓									✓			

Componentes das Ementas	Ovos e produtos à base de ovos	Peixes e produtos à base de peixes	Amendoins e produtos à base de amendoim	Soja e produtos à base de soja	Leite e produtos à base de leite	Crustáceos e produtos à base de crustáceos	Glúten (trigo, centeio, cevada e aveia)	Frutos de casca rija e produtos à base de frutos de casca rija	Aipo e produtos à base de aipo	Mostarda e produtos à base de mostarda	Sulfitos	Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo	Tremoço e produtos à base de tremoço	Moluscos e produtos à base de moluscos
Ovos	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	✓												
Pratos de Carne	Hambúrguer de vitela no forno com arroz de repolho													
	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas													
	Rancho de frango						✓							
	Almôndegas (estufadas) com esparguete						✓							
	Vitela estufada com cenoura e esparguete						✓							
	Frango assado com arroz branco													
	Peru estufado com arroz de cenoura													
	Peru estufado com esparguete							✓						
Esparguete à bolonhesa							✓							

2021/2022

TABELA DE ALERGÉNIOS

	Componentes das Ementas	Ovos e produtos à base de ovos	Peixes e produtos à base de peixes	Amendoins e produtos à base de amendoim	Soja e produtos à base de soja	Leite e produtos à base de leite	Crustáceos e produtos à base de crustáceos	Glúten (trigo, centeio, cevada e aveia)	Frutos de casca rija e produtos à base de frutos de casca rija	Aipo e produtos à base de aipo	Mostarda e produtos à base de mostarda	Sulfos	Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo	Tremoço e produtos à base de tremoço	Moluscos e produtos à base de moluscos
Pratos de Carne	Vitela estufada com arroz														
	Arroz de aves	✓													
	Carne de porco assado com esparguete							✓							
	Bifanas fritas com esparguete							✓							
	Feijoada simples com arroz														
Sobremesas	Gelatina	✓				✓	✓								