



# LISTAGEM DE ALERGÉNIOS

**Legenda:**

"X" - Existe Alergêno; "?" - Pode conter vestígios de alergénios  
 Dióxido de Enxofre e sulfitos assinalado quando existe na proporção de: >10mg/RG

**Considerações importantes:**

Por se tratar de um restaurante com produção local, não podemos excluir possíveis contaminações cruzadas de alergénios. Esta tabela pode sofrer alterações sem aviso prévio

PRODUTO	Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos de Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de Enxofre e Sulfitos	Tremoço	Moluscos
Banana (c)														
Iogurte Natural Balde							X							
Iogurte magro sem Lactose							X							
Cereais Fitness	X				?		?	?						
Mel Frasco (c)														
Coco Ralado					?			?						
Chocolate Negro Callebaut						X	?							
Sementes de Cânhamo								X						
Espelta Tufada	X							?			?			
Coulie de Framboesas GN														
Prep. Puré Manga e Framboesa														
Granola	?				?	?		X	?	?	X	?		
Doce de Abóbora														
Base Smoothie Verde de Laranja								X						
Base Smoothie Frutos Vermelhos														
Base Pudim de Chia						?		?						
XL Sushi Sashimi	X	X		X	?	X	X	X	?	X	X	X		
Go Sushi Box	X	?		X		X	X		?	X	X		?	
Go Sushi Mix	X	?		X		X	X		?	X	X		?	
Penne c/ Frango e Nozes	X		?		?			X						
Linguini Camarão Pesto Agrião	X	X	X				X					X		
Penne Frango e Tomate Cereja	X		?											
Fusilli à Checa	X		?				X							
Penne c/ Atum e Azeitonas	X		?	X		?							X	
Gyozas de Frango	X					X					X			
Shari	?	?		?		?	?				?	?		
Mix de Tiras de Legumes c/														
Mini Salada Acomp. Mini Prato	?				?	?		?	?	?	X	X		
Ovos com Alface e Sementes			X		?	?		?			?	?		
Gyozas Box de Frango	X					X					X			
200ml Sopa de Cenoura			?											
200ml Sopa de Abóbora			?											
200ml Sopa de Brócolos			?											
200ml Sopa de Espinafres			?											
200ml Sopa de Tomate			?											
200ml Sopa de Couve Flor			?											
200ml Sopa de Pêra e Curcuma			?											
Miso Shiru de Shitaké				X		X								
Miso Shiru de Shitaké				X		X								
200ml Sopa Ervilhas c/ Leite								?						
CT - Mini Croissant Queijo	X		X			?	X	?		?				
CT - Mini Croissant Fiambre	X		X			X	X	?	X	?				
Hamburguer Salmão, Rúcula e	X		?	X			X	X			?			
Hamburguer Frango, Cheddar,	X		X			X	X	X	?	?	?	?		
Hamburguer Vegetariano, Salada	X		X			X	X	X	?	?	?	?		
Hamburguer de Frango, Cheddar,	X		X			X	X	X	?	?	?	?		
Hamburguer Vegetariano c/	X						X		?					
Pizza Atum	X			X		?	X							
Pizza Hawai	X		?			X	X		?					
Pizza 2 Queijos	X						X							
Bolo Aniversário Morango 24 un	X		X				?							
Bolo Aniversário Abacaxi 24 un	X		X				?							
Torre Muffin Framboesa 24 un	X		X				X							
Torre Muffin Maçã Pera 24 un	X		X				X							
Torre Muffin Chocolate 24 un	X		X			X	X							
Egg Muffin Fiambre e Queijo	?		X			X	X		X					
Egg Muffin Espinafres Cogumelo			X			X								
Empada de Frango	X		X			X	X							
Pastel de Massa Tenra	X	?	?	?		X	X	?	X			X		
Empada Vegetariana	X		X				X							
Quiche de Alho Francês e	X	?	X	?			X	?	?	?	?			?
Quiche de Cogumelos e Cebola	X	?	X	?		X	X	?	?	?	?			?
Quiche de Tomate e Curgete	X	?	X	?		X	?	?	?	?	?			?
Quiche de Tomate Cereja e	X	?	X	?			X	?	?	?	?			?
Topping Queijo Parmesão			X				X							
Topping Amêndoas					?			X						
Topping Croutons	X					?					?			
Topping Detox p/ Sopas e	?			X	?	?		?	?	?	X	?		
Topping Detox Sopas (200ml)	?			X	?	?		?			X			
P. Dia - Carbonara de Frango e	X		X			X	X		?				?	
P. Dia - Peru c/ Legumes Assad	X					X				X			?	
P. Dia - Penne Strogonoff Salm	X		X	X		X	X							
P. Dia - Lasanha Frango	X		X				X							
P. Dia - Couscous de Camarão	X	X										X		
P. Dia - Gratinado de Bacalhau	?			X		X								
P. Dia - Lasanha de Espinafres	X		X				X							
P. Dia - Arroz de Pato	?					X							?	
P. Dia - Fusilli Bolonhesa	?		X				X	?	?	?				
P. Dia - Wraps de Frango e	X				?	X	X	X		X			?	
P. Dia - Frango Satay	?				X	X		?						
P. Dia - Moussaka Vegetariana	X				?	X	X	X	?	?				
P. Dia - Enchilhada Vegetariana	X					X	X	X	?	?				
P. Dia - Tofu c/ Broa	X		?		?	X	?	X	?	?	X	?		
P. Dia - Veggie Burger									?	?	X			
P. Dia - Bifes Peru c/ Molho	X					X			?	X			?	
P. Dia - Hamburguer Salmão	?			X										
P. Dia - Chili de Peru	?								?	?				
P. Dia - Bacalhau com Natas	X			X		X	X							
P. Dia - Couscous c/ Legumes e	X						X							
P. Dia - Caril de Grão e	?							?	?	?	?			
P. Dia - Mexican Bowl	?					?		?	?	?			?	
P. Dia - Feijoada da Horta														
P. Dia - Arroz c/ Soja e	?					X					X			
P. Dia - Açorda de Camarão e	X	X	X			?	?	?				X		
P. Dia - Paella		X				X						X		X
P. Dia - Peixe à Parmegiana			X	X		X	X							
P. Dia - Pescada Mediterrânea				X										X
P. Dia - Chili Vegetariano						X			?	?				
P. Dia - Lasanha de Lentilhas	X		X			?	X		?	?	?	?	?	
P. Dia - Bacalhau à Gomes Sá			X	X										X
P. Dia - Bacalhau c/ Broa e	X		X	X	?	X	?	?			?	?		
P. Dia - Penne Pato e Brócolos	X		?				X							
P. Dia - Caldeirada Asiática				X				?						
P. Dia - Empadão Verde c/ Peru												X		
Salada de Aveia Salteada	?											X		
Caril de Camarão e Legumes		X				X		?	?	?	?	X		
Salada Beterraba, Espinafres					?		X	X				X		



## LISTAGEM DE ALERGÉNIOS

**Legenda:**

"X" - Existe Alergênio; "?" - Pode conter vestígios de alergênicos  
 Dióxido de Enxofre e sulfitos assinalado quando existe na proporção de: >10mg/RG

**Considerações importantes:**

Por se tratar de um restaurante com produção local, não podemos excluir possíveis contaminações cruzadas de alergênicos. Esta tabela pode sofrer alterações sem aviso prévio

PRODUTO	Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos de Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de Enxofre e Sulfitos	Tremoço	Moluscos
Moussaka Vegetariana	X				?	X	X	X	?	?				
Moussaka Vegetariana (Kids)	X					X	X	?	?	?				
Slaw c/ Camarão (Kids)		X	X				X		X			X		
1/2 Leite							X							
Copo de Leite							X							
Capuccino	?					X	X							
Chocolate Quente							X							
Galão							X							
1/2 Leite Descafeinado							X							
Chá de Limão														
Café Bio														
Copo Bebida Vegetal														
Coffee Latte	?					X		?						
Golden Latte								?	?	?	?			
Choco Latte	?					X	?							
Matcha Latte														
1/2 Leite Vegetal						?		?						
Leite com Chocolate	?					X	X							
Batido de Proteína Banana	?	?	?	?	?	X	X	?						
Milkshake Banana Morango							X							
Batido de Proteína Morango	?	?	?	?	?	X	X	?						
Batido Proteico de Amendoim	?				X									
Bolo de Maracujá e Coco	X		X			X	X	?						
Mini Muffin Framboesa	X		X				X							
Mini Muffin Maçã Pera	X		X			X	X							
Pastel de Nata	X		X				X							
Brownie c/ Avelãs	X		X			X	X	X			?	?		
Brownie de Chocolate	X		X			X	X							
Cookie de Chocolate	X		X			X	X							
Salame de Chocolate	X		?			X	X				?	X		
Muffin de Framboesa	X		X			X	X							
Muffin Maçã Pera	X		X			X	X							
Muffin Pepitas Chocolate	X		X			X	X							
Bolo de Morango	X		X				?							
Bolo de Manga e Canela	X		X				?	?						
Bolo de Abacaxi	X		X											
Brownie (Kids)	X		X			X	?	?						
Pão de Chocolate	X		X			X	X							
Madalena de Chocolate	X		X				?							
Sumo Natural Laranja														
Sumo Papaia-Laranja														
Sumo Manga-Laranja														
Sumo Morango-Laranja														
Sumo Abacaxi-Laranja														
Sumo Banana-Laranja														
Brownie de Avelãs GN Embalado	X		X		?	X	X	X			?	?		
Bolo Indonésio GN Embalado	X		X		?	X	X	X			?	?		
Bolachas de Aveia GN Embaladas	X		X			?	X	?			?			
Energy Ball Cacau GN Embaladas								X						
Cookie Chocolate GN Embalada	X		X			X	X							
Chips de Chia Bio PT-BIO-05														
Chá Verde c/ Frutos do Bosque														
Chá Verde c/ Framboesa e Maçã														
Chá Verde c/Gengibre e Hortelã														
Limonada com Frutos do Bosque														
Limonada de Manjerição														
Infusão de Matcha c/ Abacaxi														
Pão Rústico	X													
Pão Centeio c/ Sementes	X							?			X			
Add Manteiga							X							
Croissant	X		X			?	X	?		?				
Scone Simples	X		X				X							
Add Doce														
Add Edam							X							
Add Queijo Fresco							X							
Add Requeijão							X							
Add Fiambre	?					X	X		X					
Scone c/ Manteiga ou Doce							X							
Torrada	X						X							
Tosta Mista	X					X	X		X					
Merenda c/ Fiambre Peru														
Pão de Leite	X					?	X				?			
Add Mel														
Add Manteiga de Amendoim					X									
Add Abacate														
Croissant Cereais Simples	X		X	?		X	?	?			X	?		
Tosta de Abacate e Ovo	X		X											
Add Misto	?					X	X		X					
Croissant Brioche	X		X											
Tosta Salmão, Requeijão e	X			X			X					?		
Tosta Cogumelos e Espinafres	X									X		X		
Barra Cereais Fitness	X													
Abacaxi														
Riwi														
Manga														
Melancia														
Melão														
Morangos														
Papaia														
Tangerina														
Uvas Pretas														
Banana à Peça														
Maçã Starking à Peça														
Mascarpone c/ Framboesas	X				?		X	?						
Crumble de Maçã e Pera	X						X							
Trifle Indonésio c/ Frutos	X		X		?	X	X	X			?	?		
Gelatina c/ Sementes de Chia	?		?				X	?						
Chia c/ Iogurte e Mix de Fruta							X							
Mousse de Chocolate (Kids)	?					X	X							
Mousse de Chocolate e Iogurte	?				?	X	X	X	?	?	X	?		
Pudim de Chia c/ Manga e						?		?						
Pudim de Chia c/ Frutos (Kids)	?				?	?		X	?	?	X	?		
Yogurt Bowl à Escolha	X		X		?	X	X	X	?	?	X	?		
Fruit 'N Yogurt XL	X				?	X	X	X						
Smoothie Bowl à Escolha	X		X		?	X	X	X	?	?	X	?		
Fruit & Yogurt (Kids)	X				?	X	X	?						
Açaí Bowl, Morango, Coco e VM								X						



## LISTAGEM DE ALERGÉNIOS

**Legenda:**

"X" - Existe Alergênio; "?" - Pode conter vestígios de alergénios  
 Dióxido de Enxofre e sulfitos assinalado quando existe na proporção de: >10mg/RG

**Considerações importantes:**

Por se tratar de um restaurante com produção local, não podemos excluir possíveis contaminações cruzadas de alergénios. Esta tabela pode sofrer alterações sem aviso prévio

PRODUTO	Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos de Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de Enxofre e Sulfitos	Tremoço	Moluscos
Papaia Boat Iogurt, Morang VM	?				?	?	X	X	?	?	X	?		
Yogurt Bowl, Puré Framboesa VM	X						X	?			?			
Smoothie Bowl Frutos Ver VM	?				?	?	X	X	?	?	X	?		
Yogurt c/ Fruta e Granola	?				?	?	X	X	?	?	X	?		
Smoothie Bowl Frutos Vermelhos	?				?	?		X	?	?	X	?		
Ing Extra Healthy Station														
Smoothie Bowl Manga e Coco c/						?		?						
Kirin - Cerveja Japonesa	X													
Palitos c/ Queijo Creme	X						X							
Leite Chocolate Ucal Light							X							
Pur Natur Morango 100g							X							
Pur Natur Framboesa 100g							X							
Genjitox 250ml									X					
Lucia Love 250ml														
Berry Thyme 250ml														
Goji Bellies 250ml														
Tasty Mint 250ml														
Genjitox 250ml - 6%									X					
Lucia Love 250ml - 6%														
Berry Thyme 250ml - 6%														
Goji Bellies 250ml - 6%														
Tasty Mint 250ml - 6%														
Açaí Boost 250ml														
Limonada Manjeriço 250ml														
Limonada F. Vermelhos 250ml														
Mango Lemongrass 250ml														
Limonada Manjeriço 250ml - 6%														
Limonada F.Vermelhos 250ml 6%														
Mango Lemongrass 250ml 6%														
Lipton Chá Verde Hortelã Lima														
Pure Leaf Pêssego Bio PT-BIO-05														
Pure Leaf Limão Bio PT-BIO-05														
Rombucha Bio PT-BIO-05														
Rombucha Framboesa Bio PT-BIO-05														
Sashimi Salmão	X			X		X				X				
Sashimi Atum	X			X		X				X				
Sashimi Peixe Branco	X			X		X				X				
Kinutas Salmão Wakame	X			X		X				X	X			
Kinutas Atum Abacate	X			X		X			?	X	X			
Kinutas Salmão Tobikko	X			X		X				X				
Nigiris Manga	X	?		?		X	?			X	?	?		
Nigiris Camarão	X	X		?		X	?			X	?	X		
Nigiris Atum	X	?		X		X	?			X	?	?		
Nigiris Salmão Braseado	X	?		X		X	?		?	X	X	?		
Nigiris Espargo	X	?		?		X	?		?	X	?	?		
Nigiris Salmão	X	?		X		X	?			X	?	?		
Nigiris de Peixe Branco	X	?		X		X	?			X	?	?		
Temaki Atum	X	?		X		?	?			?	?	?		
Temaki Salmão c/ Cream Cheese	X	?		X		?	X			?	?	?		
Temaki Camarão c/ Cream Cheese	X	X		?		?	X			?	?	X		
Temaki Atum Picante	X	?		X		?	?			?	?	?		
Temaki Salmão	X	?		X		?	?			?	?	?		
Temaki Salmon Skin, Salmão e	X	?		X		X	?			?	?	?		
Temaki Salmão, Ervilhas Wasabi	X	?		X		X	?			X	?	?		
Temaki Ceviche de Salmão	X	?		X		?	?			X	?	?		
Temaki Quinoa Salmão c/ Cream	X	?		X		X	X			X	?	?		
Temaki Quinoa Camarão c/ Cream	X	X				X	X			X	?	X		
Temaki Quinoa Atum Picante	X	?		X		X	?			X	?	?		
Temaki Quinoa Salmão, Ervilhas	X	?		X		X	?			X	?	?		
Temaki Quinoa Ceviche Salmão	X	?		X		X	?			X	?	?		
Temaki Folhas Salmão c/ Cream	X	?		X		X	X			X	?	?		
Temaki Folhas Camarão c/ Cream	X	X				X	X			X	?	X		
Temaki Folhas Atum Picante				X										
Temaki Folhas Salmão, Ervilhas	X	?		X		X	?			X	?	?		
Temaki Folhas Ceviche Salmão	X	?		X		X	?			X	?	?		
Uramakis Neutros	X	?		X		X	?		?	X	X	?		
Uramakis Dupla Fita	X	X		X		X	X			X	?	X		
Uramakis Neutros Rosa	X	?		X		X	?			X	?	?		
Uramakis Peixe Branco	X	?		X		X	?		?	X	X	?		
Uramakis Skin	X	?	X	X		X	X			X	X	?		X
Uramakis Saké Cheese	X	?		X	?	X	X	X		X	?	?		
Uramakis Spicy	X	?		X		X	?		?	X	X	?		
Quinoa Makis Filadélfia	X	X		X		X	X	?		X	?	X	?	
Quinoa Makis Veggy	X		X			X	X	?	?	X	?	?	?	
Papel de Arroz Salmão Fumado	X	?	X	X		X	X			X	?	?		
Papel de Arroz Cev de Salmão	X	?		X		X	?			X	?	?		
Papel de Arroz Cev Mexilhão	X	?		?		X	?			X	?	?		X
Hosomaki de Manga	X	?		?		X	?			X	?	?		
Hosomaki de Salmão	X	?		X		X	?			X	?	?		
Hosomaki de Camarão	X	X		?		X	X			X	?	X		
Gunkans Jo	X	?		X		X	X			X	?	?		
Gunkans Jo Pepino	X	?		X		X	X			X	?	?		
Gunkans Pepino, Tobikko e	X	?		X		X	X			X	?	?		
Gunkan de Pepino e Camarão	X	X		?		X	X			X	?	X		
Combi XL (ECD)	X	X	X	X		X	X		?	X	X	X		X
Chirashi de Salmão	X		X	X		X	X			X				X
Makimori	X		X	X		X	X			X	X	X		X
Moriwase	X		X	X		X	X			X	X	X		X
Sashimi & Salad	X	X	X	X		X	X	?	?	X	X	X	?	X
Combi XL	X		X	X		X	X		?	X	X	X		X
Makimori (ECD)	X	?	X	X	?	X	X	X	?	X	X	X		X
Sushi Mori	X	X	X	X		X	X		?	X	X	X		X
Sushi Sashimi 36 Peças	X		X	X		X	X		?	X	X	X		X
Sushi Sashimi 54 Peças	X		X	X		X	X		?	X	X	X		X
Sushi Sashimi 18 Peças	X		X	X		X	X		?	X	X	X		X
Gaspacho Pepino 250ml														
Gaspacho Tomate 250ml														
Base Couscous	X													
Base Massa Integral	X													
Base Salada Formosa														
Base Quinoa	?					?		?		?	?		?	
Base de Aveia Integral	?													
Base Alface Iceberg														
Ing. Camarão		X										X		
Ing. Frango														
Ing. Salmão Fumado				X								?		
Ing. Atum				X		?								



## LISTAGEM DE ALERGÉNIOS

**Legenda:**

"X" - Existe Alergênio; "?" - Pode conter vestígios de alergénios  
 Dióxido de Enxofre e sulfitos assinalado quando existe na proporção de: >10mg/RG

**Considerações importantes:**

Por se tratar de um restaurante com produção local, não podemos excluir possíveis contaminações cruzadas de alergénios. Esta tabela pode sofrer alterações sem aviso prévio

PRODUTO	Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos de Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de Enxofre e Sulfitos	Tremoço	Moluscos
Ing. Ovo Cozido			X											
Ing. Milho														
Ing. Tomate Cherry														
Ing. Legumes Assados														
Ing. Abacaxi														
Ing. Parmesão			X				X							
Ing. Rúcula/Espinafres														
Ing. Cogumelos Assados														
Salada à Escolha	X		X	X	X	X	X	X	?	X	X	X	X	
Acompanhamento Prato Dia	X		X		X	X	X	X	?	X	?	X	X	
Ing. Abacate														
Ing. Arroz Thai														
Ing. Feta e Azeitonas							X							X
Ing. Frutos Secos								X						
Ing. Frutos Secos								X						
Ing. Cenoura Assada														
Ing. Manga e Pepino														
Ing. Fajitas de Frango									?	?	?			
Ing. Tofu Marinado						X						X		
Ing. Mozzarella Marinada							X							
Ing. Trilogia de Leguminosas														
Ing. Hummus														
Ing. Cebola Roxa Pickle														
Ing. Salsa Fresca de Abacaxi									X					
Salada à Escolha 2020	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Topp. Croutons	X						?					?		
Topp. Cebola Crocante	X				?		?							
Topp. Oregãos														
Topp. Detox	?			X	?	?		?	?	?	X	?		
Topp. Amendoim Spicy					X			?						
Mol. Maionese Ervas	X		X			X				X		?		
Mol. Vinagrete Balsâmico												X		
Mol. Iogurte c/ Dill							X							
Mol. Azeite de Manjerição														
Mol. Amendoim Satay		X			X	X		?						
Mol. Mostarda e Mel			X				X		?	X	?	?		
Penne Frango Manjericao VM	X		?											
Linguini Preto Camarão e Abaca	X	X	?				?						X	X
Okonomyaki de Camarão VM	X	X	X	X		X							X	
Mexican Bowl c/ Frango VM	?						?			?	?		?	
Espetada de Frango c/ Arroz VM	X	?		?		X	?				X			
Middle East Bowl VM	X								?	?	?	X		
Salada Aveia e Frango Thai VM	X		X		?	X		X	?	?	X	?		
Salada de Quinoa c/ Cenoura VM	X		X		?	?	X	?	?	?	X	X	?	
Salada de Couscous Camarão VM	X					?	X	X			?	X		
Tataki de Salmão c/ Legumes VM				X		X						X		
Egg Muffin c Salada, Tomate VM	?		X		?	X	X	?	?	?	X	X	X	
Legumes e Salmão no Forno VM	X			X					?	X	?	?		
Salada de Legumes c/ Hummus VM	?				X	X		X	?	?	X	?		
Fusilli c/ Cogumelos,	X		X				X					X		
Rigattonni c/ Frango, Tomate,	X		?				X							
Salada de Fajitas de Frango c/	X		X				X		?	X	?	?		
Salada de Salmão c/ Abóbora	X		X	X	?	?	X	X	?	X	X	X	X	
Couscous c/ Camarão,	X						X					X		
Quinoa c/ Trilogia de Hummus e	?					?		?	?	?	?		?	
Baguete c/ Frango, Cebolada e	X		?	?		X	?	?	?	X	X	?	?	
Chapata c/ Mexido de Grão, Maçã	X		X			?	X	?	X	?	?	X		
Baguete c/ Salmão Fumado, Ovo e	X		X	X		?	X	?			?	?	?	
Sandwich c/ Heura, Pesto de Agrião	X		X			X	X				?			
Slim Sandwich Club c/ Frango	X		X			?	X				?			
Wrap de Frango c/ Iogurte	X						X							
Wrap de Salmão Fumado	X		X	X			X					?		
Wrap de Atum, Cream Cheese,	X		X	X		?	X							
Wrap Mexicano c/ Quinoa	X					?		?	?	?			?	
Gyozas Box de Vegetais	X					X	?				X			
Wrap à Escolha	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Salada de Frango c/ Manga VM	X		X			?	X		?	X	?	?		
Salada de Quinoa c/ Tofu VM	?		X		?	X	X	?	?	?	X	X	?	
Hummus c/ Fajitas de Frango VM								X	?	?	?			
Salada de Salmão Fumado c/ Ovo,	?		X	X	?	?	X	?	?	?	X	?		
Salada Grega c/ Atum	X			X		?	X						X	
Salada de Camarão c/ Tomate,	?				?	?	X	?	?	?	X	X		
Pão de Milho c/ Sementes	X													
Empanadilha Espinafres e Queijo	X		?	?		?	X							
Empanadilha Vegetariana	X		?	?		?	X							
Empanadilha de Frango Thai	X		?	?		X	X							
Pipocas de Cacau 27g														
Bean Go Feijão Manga e Pimentão												?		
Bean Go Ervilhas com Sal												?		
Bean Go Grão com Sal														
Smoothie Bowl Manga e Coco VM						?		?						
Smoothie to Drink à Escolha	?				X	?	X	X	?	?	X	?		
Waffle de Aveia à Escolha	X		X		X	X	X	X	?	?	X	?	X	
Ovos Mexidos à Escolha	X		X				X						X	
Empada de Frango e Caril	X		X		?		X	X	?	?	?			
Empada Vegetariana	X		X				X		?	?	X			
Bolo de Iogurte c/ Banana e	X		X				X							
Bolo de Iogurte c/ Maçã e Canela	X		X				X	?						
Bolo de Iogurte c/ Beterraba	X		X				X							
Bolo de Iogurte c/ Cenoura e	X		X			X	X							
Pão Malte														
Pão de Milho c/ Sementes	X													
1/2 Torrada	X													
Empanadilha Espinafres e Queijo	X		?	?		?	X							
Empanadilha Vegetariana	X		?	?		?	X							
Empanadilha de Frango Thai	X		?	?		X	X							
Bola c/ Frango e Tomate	X		X				X					?		
Wrap Quente de Cogumelos e	X		X				X							
Fusilli c/ 3 Queijos e Tomate	X		X				X							
Linguini Preto c/ Salmão,	X		X	X			?	?						X
Peru c/ Balsâmico Mediterrânico	?		X				X					X		
Baguete c/ Frango, Queijo	X		?			?	X	?						
Wrap Quente de Frango, Cream	X						X		?	?	?			
Pudim de Manga c/ Coulie de	X		X		?	?	X	X	?	?	X	?		
Trifle de Brownie c/ Framboesa	X		X			X	X	X			?	?		
Risotto de Quinoa c/ Peru VM	X		X		?	?	X	X		?	?		?	
Tacos Japoneses c/ Manga VM	?	?	X	X		?	?				?	X		



## LISTAGEM DE ALERGÉNIOS

**Legenda:**

"X" - Existe Alergénio; "?" - Pode conter vestígios de alergénios  
 Dióxido de Enxofre e sulfitos assinalado quando existe na proporção de: >10mg/RG

**Considerações importantes:**

Por se tratar de um restaurante com produção local, não podemos excluir possíveis contaminações cruzadas de alergénios. Esta tabela pode sofrer alterações sem aviso prévio

PRODUTO	Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos de Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de Enxofre e Sulfitos	Tremoço	Moluscos
Buddha Bowl VM	X	?		?	X	X	?	?	?	?	X	X	?	
Beef Ramen VM	X			X		X						X		
Makimori Novo	X	X	X	X	?	X	X	X	?	X	X	X	?	X
Mori Vegan	X	?		?	?	X	?	X	?	X	?			
Uramakis Vegan	X	?		?	?	X	?	X	?	X	?			
Canja de Galinha	X		?											
Sopa de Agrião														
Sopa de Brócolos														
Sopa de Cenoura c Coentros														
Sopa de Curgete														
Sopa de Couve Flor e Coentros														
Sopa de Espinafres														
Sopa de Feijão Vermelho														
Sopa de Feijão Verde														
Sopa de Grão														
Sopa Legumes														
Sopa de Lentilhas	?					?					?			
Sopa de Feijão Branco														
Sopa de Abóbora														
Arroz de Pato						X						?		
Stroganoff de Frango	X					X				X		?		
Penne c/ Frango e Nozes	X		?		?			X						
Bolonhesa de Frango														
Hamburguer de Vitela	X					X				X		?		
Penne Frango e Manjeriço	X		?											
Bife de Peru c/ Mostarda						X								
Almôndegas com Molho	X					X								
Carne de Porco à Portuguesa	?		?				?							
Lasanha de Frango	?		?				?							
Pernas de Frango						X		?	?	?	?			
Empadão de Frango	?		X			?	X	?				X		
Chilli de Peru									?	?		X		
Pato com Couscous														
Frango Guisado	X								?	?	?			
Arroz de Frango Valenciana						X								
Jardineira														
Couscous Marroquino de Pato	X								?	?		?		
Feijoada de Peru								?	?	?		?		
Massa Chinesa e Frango	X		?			X					X			
Bife de Peru c/ Natas						X								
Rolo de Peru	X					X	X				?			
Pizza Camponesa	X		?			X					X			
Penne Frango e Tomate								?	?	?		?		
Shoarma de Peru	X						X		?	?	?			
Picanha no Forno														
Borrego Estufado									?	?	?			
Bife de Vaca								?	?	?		?		
Hamburguer no Pão								?	?	?		?		
Bolonhesa de Novilho														
Panados de Pescada	X			X										
Bacalhau com Natas	X			X		X	X							
Salada de Feijão Frade c/ Atum			X	X		?						X		
Empadão de Pescada	?		X	X		?	X	?				X	X	
Tiras do Mar c/ Molho Tomate e Curgete						X						X		X
Penne de Atum c/ Azeitonas	X		?	X		?							X	
Atum com Couscous	X		X	X		?								
Medalhões de Pescada				X		X								
Salada Russa c Atum			X	X		?	X						X	
Salada Russa c/ Pescada			X	X			X						X	
Feijoada de Pota														X
Fricassé de Pescada			X	X										
Fusilli Bolonhesa de Pescada	X		?	X										
Pescada Asiática				X				?						
Arroz de Atum				X		?								
Arroz de Bacalhau				X										
Pescada à Italiana				X			X							
Tortilha de Pescada			X	X		X								
Bacalhau à Gomes de Sá c/ Batata Doce			X	X									X	
Moqueca de Peixe e Camarão		X		X				?				X		
Pescada c/ Salsa Verde	X			X						X		?		
Meia Desfeita			X						?	?	?			
Fusilli de Camarão e Tomate	X	X	?									X		
Paella do Mar		X		X								X		X
Pataniscas de Bacalhau	X		X	X										
Douradinhos	X			X										
Hamburguer de Salmão				X										
Lasanha de Peixe	X			X		?	X							
Pescada c/ Molho de Camarão		X		X										
Pescada no Forno c/Legumes e Couscous	X			X			X							
Pizza de Atum e Ovo	X		X	X		?	X							
Massinha de Peixe	X		?	X										
Penne Stroganoff Salmão	X		?	X		X				X		?		
Lasanha de Espinafres e Requeijão	X		X				X							
Fuzilli à Checa	X		?				X							
Penne c/ Beringela	X		?				X							
Fuzilli Bolonhesa Legumes c/ Leguminosas	X		X				X	?	?	?				
Enchilhada Vegetariana	X					X	X		?	?				
Paella Vegetariana														
Lasanha de Legumes	X		X				X							X
Pad Thai c/ Legumes						X		?	?	?	X			
Mexican Bowl c/ Seitan	?					X		?	?	?	?		?	
Cassoulet Vegetariano	X													
Ervilhas c/ Ovos Cozidos			X											
Couscous c/ Legumes Assados	X						X							
Ovos Mexidos			X				X							
Eggmuffin	X		X			X	X		X					
Noodles c/ Ovo e Legumes	X		X			X					X			
Hamburguer de Tofu e Grão	X					X	X				?			
Bife de Seitan	X					X				?	?	?		
Caril de Grão e Abóbora								?	?	?	?			
Moussaka c/ Feijão e Tofu	X					X	X							
Salada de Quinoa c/ Abóbora Assada	X					?	X	?		?	?		?	
Moussaka Vegetariana	X				?	X	X	X	?	?				
Torta de Arroz Vegetariana c/ Leguminosas	X		X			X	X				?			
Hamburguer Vegetariano	X								?					
Almôndegas Vegetarianas	X		X			X	?	?	?	?				
Ovos Mexidos c/ Couve-Flor			X				X							



## LISTAGEM DE ALERGÉNIOS

**Legenda:**

"X" - Existe Alergénio; "?" - Pode conter vestígios de alergénios  
 Dióxido de Enxofre e sulfitos assinalado quando existe na proporção de: >10mg/RG

**Considerações importantes:**

Por se tratar de um restaurante com produção local, não podemos excluir possíveis contaminações cruzadas de alergénios. Esta tabela pode sofrer alterações sem aviso prévio

PRODUTO	Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoim	Soja	Leite	Frutos de Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de Enxofre e Sulfitos	Tremoço	Moluscos
Tofu c/ Broa e Coentros	X		?		?	X	?	X	?	?	X	?		
Arroz com Ovo e Cenoura	?		X			X					?			
Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate	X		?				X					X		
Ovos c/ Esparguete e Legumes	X		X			?					?			
Penne Bolonhesa de Soja	X					X	X							
Pizza Margarita	X						X							
Aveia com Legumes e Ovo	?		X											
Gratinado de Legumes	X					X	X				?			
Gratinado de Legumes com Broa	X		X		?	X	?	?			?	?		
Penne com Alho Francês e Milho	X		?										X	
Chilli Vegetariano						X			?	?				
Puré de Cenoura						X	X							
Legumes Salteados Gregos														
Puré de Espinafres							X							
Ervilhas Estufadas														
Salada Grega Fresca							X						X	
Legumes Tailandeses	X					X			?	?	X			
Legumes Romanos	?		?			?	?		?	?				
Cenouras e Ervilhas														
Arroz Branco														
Puré de Batata														
Salada de Feijão														
Arroz de Cenoura														
Arroz de Ervilhas														
Massa com Legumes Asiáticos														
Arroz Escuro														
Batata Assada														
Batata Doce Assada														
Batatas Noisettes														
Leite Creme														
Mousse Banana Morango														
Bolo de Iogurte (antigo)														
Mousse de Manga														
Arroz Doce														
Pêra Cozida														
Wrap de Frango e Cream Cheese														
Bolo de Cacau e Iogurte														
Bolo de Laranja e Iogurte														
Granola														
Creme de Chocolate c/ Amendoim														
Molho de Tomate Francisco														
Pasta de Alho														
Molho Hambúrguer														
Infusão de Frutos Vermelhos com Maçã														
Pudim de Cacau														
Pudim de Manga														
Pudim de Caramelo														
Salada de Batata Alemã (quente)														
Salada de Batata Fria														
Bolonhesa de Lentilhas														
Lasanha de Lentilhas														
Bacalhau c/ Broa e Batata														
Bacalhau à Gomes de Sá c/ Feijão Verde														
Salada Mexicana de Milho														
Empadão de Arroz c/ Frango e Legumes														
Bolo de Iogurte														
Bolo de Pera e Canela														
Bolo de Maçã e Canela														
Beringela Recheada														
Penne c/ Pato e Brócolos														
Bolo de Banana														
Arroz de Tomate e Coentros														
Arroz Chao Chao														
Carbonara de Frango e Legumes														
Couve Flor Assada														
Legumes Chineses Assados														
Abóbora Assada														
Curgete Assada														
Cenoura Assada														
Brócolos Assados														
Sushi														
Cenoura Ralada														
Brócolos Cozido														
Feijão Verde Cozido														
Salada de Alface														
Salada de Tomate														
Salada de Alface e Milho														
Mistura de Leguminosas Cozidas														
Couve Flor Cozida														
Legumes Chineses Cozidos														
Beterraba Cozida														
Batata Cozida														
Massa Cozida	X		?											
Noodles de Arroz														
Massa s/ Glúten														
Massa Integral	X													
Arroz de Leguminosas						X								
Uvas Brancas														
Maçã à Peça														
Banana à Peça														
Pêra à Peça														
Laranja														
Iogurte							X							
Melão														
Meloa														
Diet. Bife de Peru														
Bife de Frango														
Diet. Hamburg. Frango						X					?			
Diet. Hamburg Vitela														
Diet. Peixe ao Vapor				X										
Diet. Perca Cozida				X										
Diet. Pernas Frango														
Diet. Pescada Cozida				X										