



SEMANA VERDE		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	Sopa	Espinafres ( shot)	247	59	5	1	1	0	
	Geral	Salada de frango com milho e massa	656	157	4	1	0	0	
	Ovolactovegetariano	Assado de grão e legumes com molho branco	536	128	2	0	1	0	
	Legumes cozidos	Couve bruxelas salteadas	176	42	1	0	3	0	
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ salada coleslaw	533	127	1	0	2	0	
	Sobremesa	Fruta da época/ kiwi laminado	238	57	0	0	13	0	
SEMANA VERDE									
3F	Sopa	Legumes com casca e tudo( shot)	262	63	1	0	2	0	
	Geral	Caril de bacalhau com salsa e arroz basmati	685	164	1	0	1	0	
	Ovolactovegetariano	Risoto com cascas de legumes	522	125	6	2	1	1	
	Legumes cozidos	Brócolos salteados	93	22	0	0	3	0	
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de lentilhas com molho verde	533	127	1	0	2	0	
	Sobremesa	Fruta da época/Strudel de frutas	238	1066	57 - 254	0 - 13	0 - 8	13	0 - 2
	águas aromatizadas	Água com casca de laranja e cebola							
SEMANA VERDE									
4F	Sopa	Brócolos( shot)	226	54	1	0	2	0	
	Geral	Hamburguer Iphone com esparguete salteado com azeite e alho	818	196	6	2	1	0	
	Ovolactovegetariano	Crocante da horta com esparguete e molho de espinafres	633	151	6	2	1	0	
	Legumes cozidos	Feijão verde salteado	97	23	0	0	3	0	
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de batata doce	446	106	1	0	0	0	
	Sobremesa	Fruta da época/ Mousse de abóbora	238	1164	57   278	0   13	0   12	13   30	0   0
SEMANA VERDE									
5F	Sopa	Courgette( shot)	189	45	1	0	2	0	
	Geral	Salmão braseado em cama de puré de ervilhas	793	190	7	1	1	0	
	Ovolactovegetariano	Quiche de casca de abóbora	563	1032	5	2	2	0	
	Legumes cozidos	Alho francês com couve	112	27	1	0	1	0	
	Buffet de saladas	Saladas variadas/Salada de feijão frade com molho verde	485	115	0	0	1	0	
	Sobremesa	Fruta da época/ Abacaxi laminado	238	57	0	0	13	0	
	águas aromatizadas	Água com casca abacaxi e hortelã							
SEMANA VERDE									
6F	Sopa	Feijão verde( shot)	209	50	1	0	2	0	
	Ovolactovegetariano	Lasanha de soja com cenoura e couve juliana e bechamel verde	690	165	10	2	3	0	
	Ovolactovegetariano	Migas com talos de legumes e pão	401	96	2	1	1	0	
	Legumes cozidos	Ervilhas salteadas	93	22	0	0	3	0	
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ beterraba mimosa	485	115	0	0	1	0	
	Sobremesa	Fruta da época/ Bolo de beterraba com calda de chocolate	238	1690	57   404	0   15	0   4	13 - 30	0   0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios:** Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. **Declaração nutricional** apresentada por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de **Livro de Reclamações**. ASAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73

Buffet de saladas - alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, feijão frade, feijão preto, lentilhas, grão de bico, cuscuz, quinoa, massa, arroz, saladas compostas, etc