

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Tomate	230	55	2	0	3	0
	Geral	Lombo assado(fatiado) com puré de maçã e arroz de acafrão	859	205	5	1	1	0
	Ovolactovegetariano	Seitan laminado com puré de maçã e arroz de açafrão	520	124	5	1	1	0
	Legumes cozidos	Couve flor salteada com oregãos	92	22	1	0	3	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada andaluza	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 360	57 86	0 2	0 0	13 22	0 0

3F	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0	2	0
	Geral	Filetes de pescada com molho de tomate e pimentos e puré	631	151	5	1	1	0
	Ovolactovegetariano	Pimentos recheados com legumes e grão de bico e puré	455	109	4	1	1	0
	Legumes cozidos	Juliana de couve e cenoura cozida	123	29	0	1	4	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada alface com quinoa/ queijo fresco	758	180	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta laminada	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Feijão verde	209	50	1	0	2	0
	Geral	Macarronada de carnes com leguminosas	818	196	5	2	1	0
	Ovolactovegetariano	Ratatouille de legumes e lentilhas	688	164	5	2	2	0
	Legumes cozidos	Couve bruxelas cozidas	176	42	0	0	0	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada paisana	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta	238 212	57 51	0 0	0 0	13 11	0 0

5F	Sopa	Legumes	236	56	1	0	2	0
	Geral	Empadão de atum com legumes incorporados	506	121	6	1	1	0
	Ovolactovegetariano	Empadão de atum vegan com legumes incorporados	472	113	6	1	1	0
	Legumes cozidos	Brócolos cozidos	112	27	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada couscous	758	180	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

GRÉCIA

6F	Sopa	Fasolatha/ legumes	236	56	1	0	2	0
	Geral	Moussaka (beringela com carne picada)	610	146	0	0	1	0
	Ovolactovegetariano	Baklava de tofu com beterraba e feta	675	161	4	1	1	0
	Legumes cozidos	Legumes a Grega	199	47	3	0	3	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de beterraba com laranja/queijo ralado	485	115	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Baklava (sultanas e maçã)	238 1066	57 254	0 13	0 8	13 0	0 2

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