

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Courgette	189	45	1	0	2	0
	Geral	Massada de pescada e tamboril com tomate e pimentos	647	155	10	3	1	1
	Ovolactovegetariano	Massada de picado vegan com tomate e pimentos	439	105	4	1	0	1
	Legumes cozidos	Beringela e tomate aos cubos salteada	180	43	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada monegasca/ queijo ralado	524	125	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/logurte	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

BRASIL

3F	Sopa	Couve branca e feijão	390	93	1	0	2	0
	Geral	Feijoada brasileira (carne, feijão preto, arroz)	807	193	13	3	2	0
	Ovolactovegetariano	Feijoada brasileira vegetariana	572	137	1	0	2	0
	Legumes cozidos	Couve mineira	93	22	0	0	3	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada tropical/ farofa	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta laminada(abacaxi)	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Couve branca	226	54	1	0	2	0
	Geral	Peru assado com molho de citrinos e batata assada	656	157	4	1	0	0
	Ovolactovegetariano	Tortilha de batata, cebola roxa e pimentos	536	128	2	0	1	0
	Legumes cozidos	Feijão verde com cebola estufado	112	27	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de lentilhas normandia	758	180	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	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Ovolactovegetariano	Gratinado de macarrão com legumes e feijão manteiga	568	136	7	2	1	0
	Ovolactovegetariano	Caril de lentilhas, cenoura aos cubos e courgette(arroz)	421	101	2	0	1	0
	Legumes cozidos	Ratatouille de legumes	556	133	3	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de feijão branco/ queijo fresco	758	180	2	24	2	11
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 389	57 93	0 0	0 0	13 / 22	0 0

6F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Geral	Lombos de salmão aromatizados com tomilho e limão no forno com arroz alegre	771	184	7	2	1	1
	Ovolactovegetariano	Arroz a lavrador com feijão catarino	636	152	2	0	2	0
	Legumes cozidos	Brócolos cozidos	112	27	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de bulgur	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

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