

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres e grão de bico	534	128	2	0	1	0
	Geral	Perninhas de frango no forno com alecrim e arroz de ervilhas	741	177	2	0	1	0
	Ovolactovegetariano	Tomates recheados com feijões e cenoura	675	161	5	1	1	0
	Legumes cozidos	Couve cozida aos quartos	107	26	0	0	3	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de feijão preto	521	124	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

3F	Sopa	Abóbora aos cubinhos	210	50	1	0	2	0
	Geral	Massa colorida gratinada de atum	719	172	7	1	1	0
	Ovolactovegetariano	Massa colorida gratinada de atum vegan	639	153	2	1	1	0
	Legumes cozidos	Feijão verde estufado com cebola	192	46	1	1	2	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada Niçois/ queijo ralado	445	107	1	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta laminada	238	57	0	25	13	0

4F	Sopa	Feijão verde	209	50	1	0	2	0
	Geral	Rolo de carne assado com molho de laranja e puré de cenoura	758	181	5	1	1	0
	Ovolactovegetariano	Tiras braseadas com molho de laranja e puré de cenoura	580	139	9	3	2	0
	Legumes cozidos	Cenoura as rodela cozida	79	19	0	0	4	3
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de feijão frade com molho verde	758	180	2	0	2	1
	Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta	238 212	57 51	0 / 0	0 0	13 11	0 0

5F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Geral	Bacalhau lascado a Gomes de Sá	595	142	2	0	2	0
	Ovolactovegetariano	Salada de batata, ovo cozido, grão de bico e salsa	673	161	4	1	2	0
	Legumes cozidos	Courgette salteada em azeite e alho	231	55	0	9	2	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ salada César/ queijo fresco	758	180	2	24	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

ALEMANHA

6F	Sopa	Batata / legumes	236	56	1	0	2	0
	Geral	Schnitzel (panado de porco) com limão e arroz de tomate	667	159	3	0	2	0
	Ovolactovegetariano	Panado de tomate e queijo com arroz de tomate	384	92	2	2	0	1
	Legumes cozidos	Beterraba cozida	81	19	0	4	4	1
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada batata com iogurte	758	180	2	24	2	11
	Sobremesa	Fruta da época/ Apfelstrudel(torta de maçã)	238 / 618	57 / 148	0,1 / 6	25	13	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