

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Creme de cenoura e abóbora aos cubos	279	67	1	0	2	0
	Geral	Filetes de pescada com molho de cenoura e puré aromatizado com hortelã	649	155	5	1	1	0
	Ovolactovegetariano	Tortilha de batata com pimentos, cebola roxa e cogumelos	718	172	5	1	0	0
	Legumes cozidos	Feijão verde cozido	112	27	0	2	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada César	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238   360	57   86	0   2	0   25	13	0   3

## MÉXICO

3F	Sopa	Gaspacho/ legumes	236	56	1	0	2	0
	Geral	Tortilhas com chili de carne	981	234	8	3	2	0
	Ovolactovegetariano	Tortilhas com chili vegetariano	779	186	10	3	3	0
	Legumes cozidos	Pimentos estufados	265	63	0	0	0	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Queijo ralado e guacamole	758	180	2	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Pudim	238   1066	57   254	0   13	0   8	13   0	0   2

4F	Sopa	Couve portuguesa	273	65	1	0	2	0
	Geral	Alheira com batata a murro e esparregado	784	187	9	2	1	1
	Ovolactovegetariano	Alheira vegan com batata a murro e esparregado	663	159	10	2	2	1
	Legumes cozidos	Cenoura aos palitos com oregãos	176	42	1	0	3	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de couscous	446	106	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Feijão branco	365	87	1	0	2	0
	Geral	Salmão no forno com crosta de broa e arroz de milho	634	152	2	0	0	0
	Ovolactovegetariano	Quiche de abóbora e queijo	560	134	8	3	2	0
	Legumes cozidos	Macedónia de legumes cozida	327	78	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/Salada lentilha com pimentos aos cubinhos/ queijo fresco	685	163	0	2	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238   360	57   86	0   2	0   25	13	0   3

6F	Sopa	Couve flor	244	58	1	0	2	0
	Geral	Croquetes de carne com arroz de tomate	883	211	6	1	2	0
	Ovolactovegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate	836	200	6	1	2	0
	Legumes cozidos	Couve bruxelas	75	18	4	0	4	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/Salada grão de bico com molho verde	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta laminada	238	57	0	0	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