


			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	279	67	1	0	2	0
	Geral	Almondegas de tomatada com esparguete salteado com oreãos	716	171	3	1	1	1
	Ovolactovegetariano	Almondegas vegetarianas com esparguete salteado com oreãos	633	151	2	0	3	0
	Legumes cozidos	Couve flor cozida	122	29	0	1	3	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ salada Monegasca	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

ENGLISH DAY

3F	Sopa	Abóbora 	210	50	1	0	2	0
	Geral	Perninhas de frango assadas com batata frita	835	200	10	4	1	1
	Ovolactovegetariano	Rissóis vegetarianos com batata frita	778	186	2	0	1	0
	Legumes cozidos	Ervilhas com bacon	376	90	3	1	2	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada coleslaw/ queijo ralado	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Tarte de maçã	238 870	57 193	0 6	0 2	13 14	0 0

4F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0	2	0
	Geral	Massa de carnes (vaca e porco) com feijão vermelho e hortaliça	686	164	3	0	2	0
	Ovolactovegetariano	Massa de soja com feijão vermelho e hortaliça	587	140	1	0	1	0
	Legumes cozidos	Feijão verde cozido	104	25	0	0	3	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de batata doce	446	106	1	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta	238 248	57 59	0 2	0 0	13 0	0 0

5F	Sopa	Couve	213	51	1	0	2	0
	Geral	Pescada a Rosa do Adro com puré misto (cenoura)	557	133	6	1	0	2
	Ovolactovegetariano	Tofu a Rosa do Adro com puré misto	432	103	3	1	1	1
	Legumes cozidos	Brócolos salteados	112	27	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de teijao trade com moino verde/ queijo fresco	485	115	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

6F	Sopa	Couve flor	242	58	1	0	2	0
	Geral	Feveras com molho de cogumelos e arroz de salsa	703	168	6	2	1	0
	Ovolactovegetariano	Caril de grão de bico com molho de cogumelos e arroz de salsa	677	162	11	4	0	0
	Legumes cozidos	Couve branca em juliana	255	61	0	2	2	12
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ salada Turim	485	115	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Tosta com queijo	238 1066	57 255	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