

SEGUNDA 08.06	TERÇA 09.06 ITÁLIA	QUARTA 10.06	QUINTA 11.06	SEXTA 12.06
<p>● SOPA Espinafres e grão de bico</p> <p>127,7 KCAL · 2,5 LIP · 0,3 SAT · 1,5 SUC · 0,1 SEL</p> <p>● PRATO GERAL Empadão de atum com pimentos morrones</p> <p>112,9 KCAL · 5,7 LIP · 0,8 SAT · 1,3 SUC · 0,4 SEL</p> <p>● VEGETARIANO Empadão de atum vegan com pimentos morrones</p> <p>105,2 KCAL · 5,4 LIP · 0,7 SAT · 1,1 SUC · 0,5 SEL</p> <p>● LEGUMES Beringela e courgette aos cubos no forno</p> <p>42,2 KCAL · 2,5 LIP · 0,8 SAT · 2,2 SUC · 0,2 SEL</p> <p>● BUFFET SALADAS Saladas variadas/ Salada de feijão preto</p> <p>124,0 KCAL · 1,1 LIP · 0,3 SAT · 1,6 SUC · 0,0 SEL</p> <p>● SOBREMESA Fruta da época/ logurte</p> <p>57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL</p>	<p>● SOPA Abóbora aos cubos</p> <p>50,2 KCAL · 1,2 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL</p> <p>● PRATO GERAL Pastitsio (macarrão com carne picada e queijo)</p> <p>194,9 KCAL · 7,6 LIP · 2,5 SAT · 1,8 SUC · 0,2 SEL</p> <p>● VEGETARIANO Pastitsio (macarrão com soja fina e queijo)</p> <p>184,6 KCAL · 10,2 LIP · 1,3 SAT · 4,3 SUC · 0,0 SEL</p> <p>● LEGUMES Tomate com pão no forno com oregãos</p> <p>17,0 KCAL · 0,3 LIP · 0,2 SAT · 2,7 SUC · 0,0 SEL</p> <p>● BUFFET SALADAS Saladas variadas/ Salada de massa com caril/ queijo ralado</p> <p>124,0 KCAL · 1,1 LIP · 0,3 SAT · 1,6 SUC · 0,0 SEL</p> <p>● SOBREMESA Fruta da época/ sobremesa típica</p> <p>56,7 KCAL · 0,4 LIP · 0,1 SAT · 0 SUC · 0,0 SEL</p>	<p>FERIADO</p>	<p>● SOPA Creme de legumes</p> <p>56,4 KCAL · 1,0 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL</p> <p>● PRATO GERAL Arroz à Lavrador vegetariano</p> <p>209,3 KCAL · 3,4 LIP · 0,5 SAT · 1,9 SUC · 0,1 SEL</p> <p>● VEGETARIANO Hamburguer de legumes com arroz de cenoura</p> <p>153,2 KCAL · 3,1 LIP · 0,9 SAT · 1,5 SUC · 0,8 SEL</p> <p>● LEGUMES Couve flor cozida</p> <p>54,9 KCAL · 0,2 LIP · 9,2 SAT · 1,8 SUC · 0 SEL</p> <p>● BUFFET SALADAS Saladas variadas/ salada César/ queijo fresco</p> <p>180,4 KCAL · 1,7 LIP · 24,0 SAT · 2,1 SUC · 0 SEL</p> <p>● SOBREMESA Fruta da época/ Maçã assada</p> <p>57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL</p>	<p>● SOPA Ervilhas e croutons</p> <p>77,7 KCAL · 2,1 LIP · 0,3 SAT · 1,4 SUC · 0,0 SEL</p> <p>● PRATO GERAL Lombo porco assado com louro e tomilho e batata brava</p> <p>185,7 KCAL · 5,5 LIP · 1,8 SAT · 1,4 SUC · 0,3 SEL</p> <p>● VEGETARIANO Panados de tomate e queijo com batata brava</p> <p>126,9 KCAL · 6,2 LIP · 2,0 SAT · 0,7 SUC · 0,3 SEL</p> <p>● LEGUMES Feijão verde salteado</p> <p>19,3 KCAL · 0,5 LIP · 4,4 SAT · 4,1 SUC · 0,6 SEL</p> <p>● BUFFET SALADAS Saladas variadas/ Salada mimosa</p> <p>180,4 KCAL · 1,7 LIP · 24,0 SAT · 2,1 SUC · 10,6 SEL</p> <p>● SOBREMESA Fruta da época/ logurte</p> <p>57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL</p>

● SOPA ● PRATO GERAL ● VEGETARIANO ● LEGUMES ● BUFFET SALADAS

● SOBREMESA

KCAL - LIP LÍPIDOS - SAT SATURADOS - SUC AÇÚCARES - SEL SAL (G/100G)

Declaração nutricional por 100 g / 100 ml. Fruta sujeita a alteração. Alergénios: informe-se junto da nossa equipa. Buffet salades : laitue, tomate, carotte, concombre, chou rouge, betterave, poivrons, légumineuses, quinoa, couscous, etc.