

SEGUNDA 15.06	TERÇA 16.06 MÉXICO	QUARTA 17.06	QUINTA 18.06	SEXTA 19.06
<p><b>SOPA</b></p> <p>Creme de cenoura e abóbora aos cubos</p> <p>66,7 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 1,8 SUC · 0,1 SEL</p>	<p><b>SOPA</b></p> <p>Gaspacho/ legumes</p> <p>56,4 KCAL · 1,0 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL</p>	<p><b>SOPA</b></p> <p>Couve portuguesa</p> <p>65,2 KCAL · 1,4 LIP · 0,2 SAT · 2,3 SUC · 0,0 SEL</p>	<p><b>SOPA</b></p> <p>Feijão branco</p> <p>87,3 KCAL · 1,2 LIP · 0,1 SAT · 2,0 SUC · 0,1 SEL</p>	<p><b>SOPA</b></p> <p>Couve flor</p> <p>58,4 KCAL · 1,2 LIP · 0,2 SAT · 2,0 SUC · 0,1 SEL</p>
<p><b>PRATO GERAL</b></p> <p>Filetes de pescada com molho de cenoura e puré aromatizado com hortelã</p> <p>155,1 KCAL · 4,9 LIP · 0,9 SAT · 0,5 SUC · 0,3 SEL</p>	<p><b>PRATO GERAL</b></p> <p>Tortilhas com chili de carne</p> <p>234,4 KCAL · 7,6 LIP · 2,6 SAT · 2,3 SUC · 0,2 SEL</p>	<p><b>PRATO GERAL</b></p> <p>Alheira com batata a murro e esparregado</p> <p>187,4 KCAL · 9,2 LIP · 2,1 SAT · 1,1 SUC · 0,6 SEL</p>	<p><b>PRATO GERAL</b></p> <p>Salmão no forno com crosta de broa e arroz de milho</p> <p>151,6 KCAL · 2,1 LIP · 0,3 SAT · 0,2 SUC · 0,2 SEL</p>	<p><b>PRATO GERAL</b></p> <p>Croquetes de carne com arroz de tomate</p> <p>211,1 KCAL · 6,0 LIP · 0,8 SAT · 2,2 SUC · 0,2 SEL</p>
<p><b>VEGETARIANO</b></p> <p>Tortilha de batata com pimentos, cebola roxa e cogumelos</p> <p>171,7 KCAL · 4,9 LIP · 0,6 SAT · 0,5 SUC · 0,3 SEL</p>	<p><b>VEGETARIANO</b></p> <p>Tortilhas com chili vegetariano</p> <p>186,3 KCAL · 9,7 LIP · 3,3 SAT · 3,2 SUC · 0,2 SEL</p>	<p><b>VEGETARIANO</b></p> <p>Alheira vegan com batata a murro e esparregado</p> <p>158,5 KCAL · 10,2 LIP · 2,4 SAT · 1,8 SUC · 0,7 SEL</p>	<p><b>VEGETARIANO</b></p> <p>Quiche de abóbora e queijo</p> <p>133,8 KCAL · 8,0 LIP · 3,3 SAT · 1,5 SUC · 0,4 SEL</p>	<p><b>VEGETARIANO</b></p> <p>Rissóis vegetarianos com arroz de tomate</p> <p>199,7 KCAL · 6,1 LIP · 1,0 SAT · 2,3 SUC · 0,2 SEL</p>
<p><b>LEGUMES</b></p> <p>Feijão verde cozido</p> <p>26,6 KCAL · 0,1 LIP · 1,5 SAT · 1,2 SUC · 0 SEL</p>	<p><b>LEGUMES</b></p> <p>Pimentos estufados</p> <p>63,1 KCAL · 0,4 LIP · 0,4 SAT · 0,3 SUC · 0 SEL</p>	<p><b>LEGUMES</b></p> <p>Cenoura aos palitos com oregãos</p> <p>42,0 KCAL · 1,4 LIP · 0,3 SAT · 3,1 SUC · 0,2 SEL</p>	<p><b>LEGUMES</b></p> <p>Macedónia de legumes cozida</p> <p>77,9 KCAL · 0,5 LIP · 0 SAT · 1,4 SUC · 0 SEL</p>	<p><b>LEGUMES</b></p> <p>Couve bruxelas</p> <p>17,9 KCAL · 3,5 LIP · 0,1 SAT · 3,5 SUC · 0,2 SEL</p>
<p><b>BUFFET SALADAS</b></p> <p>Saladas variadas/ Salada César</p> <p>127,5 KCAL · 1,1 LIP · 0,3 SAT · 1,6 SUC · 0,0 SEL</p>	<p><b>BUFFET SALADAS</b></p> <p>Saladas variadas/ Queijo ralado e guacamole</p> <p>180,4 KCAL · 1,7 LIP · 0 SAT · 2,1 SUC · 0 SEL</p>	<p><b>BUFFET SALADAS</b></p> <p>Saladas variadas/ Salada de couscous</p> <p>106,2 KCAL · 0,6 LIP · 0 SAT · 0,7 SUC · 0 SEL</p>	<p><b>BUFFET SALADAS</b></p> <p>Saladas variadas/Salada lentilha com pimentos aos cubinhos/ queijo fresco</p> <p>163,2 KCAL · 0,1 LIP · 2 SAT · 0,9 SUC · 0 SEL</p>	<p><b>BUFFET SALADAS</b></p> <p>Saladas variadas/Salada grão de bico com molho verde</p> <p>11,9 KCAL · 0,2 LIP · 0,1 SAT · 0,8 SUC · 0,0 SEL</p>
<p><b>SOBREMESA</b></p> <p>Fruta da época/ logurte</p> <p>57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL</p>	<p><b>SOBREMESA</b></p> <p>Fruta da época/ Pudim</p> <p>57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL</p>	<p><b>SOBREMESA</b></p> <p>Fruta da época/ salada de fruta</p> <p>56,9 KCAL · 0,4 LIP · 0,1 SAT · 13 SUC · 0,0 SEL</p>	<p><b>SOBREMESA</b></p> <p>Fruta da época/ logurte</p> <p>57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL</p>	<p><b>SOBREMESA</b></p> <p>Fruta da época/ Fruta laminada</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 de saladas: alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, leguminosas, quinoa, cuscuz, etc.