

SEGUNDA 22.06	TERÇA 23.06 S JOÃO	QUARTA 24.06	QUINTA 25.06	SEXTA 26.06
● SOPA Brócolos 60,7 KCAL · 1,3 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL ● PRATO GERAL Massa gratinada de atum 155,1 KCAL · 2,4 LIP · 0,8 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL ● VEGETARIANO Massa gratinada de atum vegan 171,9 KCAL · 6,8 LIP · 0,9 SAT · 1,4 SUC · 0,4 SEL ● LEGUMES Couve flor cozida 29,3 KCAL · 0,2 LIP · 0,5 SAT · 2,8 SUC · 0,5 SEL ● BUFFET SALADAS Saladas variadas/ Salada holandesa/ queijo ralado 127,5 KCAL · 1,1 LIP · 0,3 SAT · 1,6 SUC · 0,0 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/ Iogurte 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	● SOPA Caldo verde/ legumes 80 KCAL · 1 LIP · 0 SAT · 2 SUC · 0 SEL ● PRATO GERAL Grelhada mista de carnes com arroz de feijão malandro 178,6 KCAL · 0,4 LIP · 0,1 SAT · 1,2 SUC · 0,2 SEL ● VEGETARIANO Espetada de legumes com arroz de feijão malandro 114 KCAL · 4 LIP · 1 SAT · 1 SUC · 0 SEL ● LEGUMES Couve mineira 22 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 3 SUC · 0 SEL ● BUFFET SALADAS Saladas variadas/ Salada mista com cebola 127,5 KCAL · 1,1 LIP · 0,3 SAT · 1,6 SUC · 0,0 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/Leite creme 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	<i>FERIADO</i>	● SOPA Cenoura e ervilhas 52,1 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 2,0 SUC · 0,1 SEL ● PRATO GERAL Bacalhau à Brás 161,4 KCAL · 7,1 LIP · 1,0 SAT · 4,3 SUC · 1,4 SEL ● VEGETARIANO Legumes à Brás 147,7 KCAL · 7,3 LIP · 1,0 SAT · 5,5 SUC · 0,0 SEL ● LEGUMES Cenoura baby com oregãos 26,7 KCAL · 0,8 LIP · 0,1 SAT · 1,2 SUC · 0,4 SEL ● BUFFET SALADAS Saladas variadas/Salada de feijão frade com molho verde 115 KCAL · 0,1 LIP · 0 SAT · 0,9 SUC · 0 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/ Abacaxi laminado 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	● SOPA Creme de cenoura 66,7 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 1,8 SUC · 0,1 SEL ● PRATO GERAL Rolo de carne assado com arroz tomate malandro 179,8 KCAL · 7,6 LIP · 2,5 SAT · 0,9 SUC · 0,7 SEL ● VEGETARIANO Enrolado de massa folhada com legumes e queijo com arroz de tomate 164,9 KCAL · 5,6 LIP · 1,7 SAT · 0,8 SUC · 0,2 SEL ● LEGUMES Beringela com tomate aos cubos no forno 106,9 KCAL · 1,4 LIP · 0,1 SAT · 2,6 SUC · 0,1 SEL ● BUFFET SALADAS Saladas variadas/ beterraba mimosa/ queijo fresco 115,5 KCAL · 0,1 LIP · 0 SAT · 0,9 SUC · 0 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/ Iogurte 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL

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

● SOBREMESA

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

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 100 g/100 ml 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.