

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	104	25	0	0	3	0
	Ovolactovegetariano	Fricassé de frango com cogumelos e arroz	657	157	6	1	3	0
	Ovolactovegetariano	Empadão de arroz com soja e legumes	595	142	2	0	2	0
	Legumes cozidos	Couve flor cozida	112	27	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ salada coleslaw/ queijo ralado	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

3F	Sopa	Legumes	262	63	1	0	2	0
	Geral	Filetes de pescada em cama de legumes no forno e arroz	340	81	2	0	0	0
	Ovolactovegetariano	Tofu laminado em cama de legumes no forno e arroz	587	140	0	0	0	0
	Legumes cozidos	Cenoura cozida as rodelas com oregãos	81	19	0	1	4	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de lentilhas com molho verde	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta laminada	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Brócolos	279	67	0	0	0	0
	Geral	Bolonhesa de carne com cenoura ralada	653	155	0	0	0	0
	Ovolactovegetariano	Bolonhesa de soja fina com cenoura ralada	561	134	0	0	0	0
	Legumes cozidos	Feijão verde cozido	769	183	2	0	0	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de batata doce	446	106	1	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta	238	57	0	0	0	0

5F	Sopa	Couve flor	440	105	0	3	3	5
	Geral	Perna de porco assada com molho de mostarda e mel e arroz de legumes	779	186	10	3	3	0
	Ovolactovegetariano	Panados de tomate e queijo com molho de mostarda e mel e arroz de legumes	807	193	7	1	4	0
	Legumes cozidos	Couve branca em juliana	255	61	0	2	2	12
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ salada Turim/ queijo fresco	485	115	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 496	57 119	0 3	0 2	13 16	0 1

PORTUGAL

6F	Sopa	Canja/legumes	218	52	0	0	0	0
	Geral	Bacalhau com natas	658	157	0	0	0	0
	Ovolactovegetariano	Legumes com natas(alho francês,leguminosas)	523	125	0	0	0	0
	Legumes cozidos	Brócolos salteados	327	78	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/Salada de feijão frade com molho verde	485	115	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

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