

ESPANHA			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Tomate	262	63	1	0	2	0
	Ovolactovegetariano	Calamares com molho de tomate caseiro e puré de batata	411	5	2	10	1	10
	Ovolactovegetariano	Tortilha de batata e tofu	572	137	1	0	2	1
	Legumes cozidos	Pimentos estufados	302	72	3	0	2	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada andaluza/ queijo fresco	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ pudim flan	238   360	57   86	0   2	0   25	13	0   3

3F	Sopa	Creme de legumes	279	66	1	0	2	0
	Geral	Hamburguer de legumes com arroz de salsa	540	129	2	0	0	0
	Ovolactovegetariano	Lasanha de legumes e lentilhas	432	103	0	0	0	0
	Legumes cozidos	Macedónia de legumes cozida	123	29	0	1	4	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada alface com quinoa	758	180	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Feijão verde	513	123	1	0	2	0
	Geral	Feijoada a Moda do Chefe	897	214	2	0	0	0
	Ovolactovegetariano	Feijoada vegetariana( feijão branco e soja)	746	178	0	0	0	0
	Legumes cozidos	Couve bruxelas cozidas	176	42	0	0	0	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada paisana	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Ervilhas	247	59	5	1	1	0
	Geral	Arroz de aves	690	165	1	0	1	1
	Ovolactovegetariano	Arroz de leguminosas( feijão vermelho, ervilha e grão bico)	686	163	1	0	0	0
	Legumes cozidos	Juliana de legumes com cenoura	446	106	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de feijão verde	485	115	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Tosta com queijo	238   1066	57   254	0   13	0   8	13   0	0   2

6F	Sopa	Couve	262	63	0	0	0	0
	Geral	Massa de salmão as lascas com ovo ralado	682	162	0	0	0	0
	Ovolactovegetariano	Massa de seitan com ovo ralado	465	111	0	0	0	0
	Legumes cozidos	Brócolos salteados	94	22	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada beterraba com laranja/ queijo ralado	758	180	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/logurte	238   1164	57   279	0   13	0   6	13   30	0

**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