

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Courgette	399	95	0	0	3	0
	Geral	Cubinhos de peru estufados com tomate e ervilhas e massa salteada com oreãos	845	201	6	1	3	0
	Ovolactovegetariano	Feijoada vermelha com nacos de soja e cenoura	952	227	2	0	2	0
	Legumes cozidos	Beringela aos cubos salteada	180	43	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada monegasca	758	180	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/logurte	238 827	57 198	0 6	0 6	13 22	0 0

3F	Sopa	Macedónia	293	70	1	0	2	0
	Geral	Lombos de perca com broa no forno e arroz de cenoura	626	150	5	1	1	0
	Ovolactovegetariano	Seitan com broa no forno e arroz de cenoura	472	113	6	1	1	0
	Legumes cozidos	Couve flor gratinada	199	47	3	0	3	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada arroz / queijo fresco	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta laminada	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Couve branca	213	51	1	0	2	0
	Geral	Rolo de carne assado com molho de laranja e batata assada	760	181	2	0	0	0
	Ovolactovegetariano	Enrolado de massa folhada com legumes no forno	560	133	0	0	0	0
	Legumes cozidos	Brócolos cozidos	485	115	0	0	0	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de lentilhas normandia	758	180	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta	238	57	0	0	13	0

HOLANDA

5F	Sopa	Alho francês	279	67	1	0	2	0
	Geral	Espetadas de frango com molho de mostarda e arroz	754	180	6	2	1	0
	Ovolactovegetariano	Almondegas de feijão branco com molho de mostarda e arroz	545	130	4	1	1	0
	Legumes cozidos	Ervilhas salteadas	94	22	0	0	3	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de bulgur	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Tarte de maçã	238	57	0	25	13	0

6F	Sopa	Abóbora	640	153	5	1	1	0
	Geral	Massa de atum estufado com legumes	379	91	3	1	1	1
	Ovolactovegetariano	Massa de picado de atum com legumes	420	100	3	1	1	0
	Legumes cozidos	Ratatouille de legumes	89	21	0	0	4	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de feijão branco/ queijo ralado	758	180	2	24	2	11
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	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