

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres e grão de bico	262	63	1	0	2	0
	Ovolactovegetariano	Filete de solha com ervas aromaticas e arroz alegre	434	103	6	1	3	0
	Ovolactovegetariano	Tofu laminado com ervas aromaticas e arroz alegre	592	141	2	0	2	0
	Legumes cozidos	Couve cozida aos quartos	423	101	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de feijão preto	521	124	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

FRANÇA

3F	Sopa	Cebola/ legumes		63	1	0	2	0
	Geral	Cordon bleu com batata frita		170	3	1	1	0
	Ovolactovegetariano	Rissóis vegetarianos com batata frita		6	3	0	2	0
	Legumes cozidos	Feijão verde estufado com cebola		4	1	2	2	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada Niçois/ queijo fresco		107	1	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Mousse de chocolate		57	0	25	13	0

4F	Sopa	Feijão verde	219	52	1	0	2	0
	Geral	Carne de vaca a ribatejana com arroz	661	157	1	0	1	0
	Ovolactovegetariano	Hamburguer de azeitona com pimentos e arroz	584	139	1	0	1	0
	Legumes cozidos	Cenoura as rodela cozida	485	115	3	0	3	1
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de feijão frade com molho verde	758	180	2	0	2	1
	Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta	238	57	0	25	13	0

5F	Sopa	Juliana de legumes	254	61	1	0	2	0
	Geral	Coxinhas de frango assadas com molho de cogumelos e puré	626	150	4	1	1	1
	Ovolactovegetariano	Alheira vegan no forno com puré	472	113	6	1	1	0
	Legumes cozidos	Couve flor cozida	81	19	0	4	4	1
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada mimosa	758	180	2	24	2	11
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta laminada	238	57	0	25	13	0

6F	Sopa	Creme de legumes	223	53	1	0	2	0
	Geral	Caril de legumes e seitan com esparguete salteado ao alho	596	142	0	2	1	0
	Ovolactovegetariano	Gratinado de couscous com alho francês e grão de bico	402	96	0	3	1	1
	Legumes cozidos	Courgette salteada em azeite e alho	231	55	0	9	2	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ salada César/ queijo ralado	758	180	2	24	2	0
	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