

#VALEUR!

SEMANA 30 Março a 3 Abril de 2026



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de cenoura e abóbora aos cubos	218	52	1	0	2	0
	Ovolactovegetariano	Lombo de porco assado com louro e arroz de ervilha e cenoura	386	92	3	0	1	0
	Ovolactovegetariano	Massa gratinada de legumes e picado vegan	754	180	6	2	1	0
	Legumes cozidos	Feijão verde cozido	112	27	0	2	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de arroz	533	127	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

3F	Sopa	Brócolos	242	58	1	0	2	0
	Geral	Bolonhesa de carne com queijo ralado	549	131	1	0	1	0
	Ovolactovegetariano	Bolonhesa de soja com queijo ralado	687	164	0	2	1	0
	Legumes cozidos	Couve bruxelas cozidas	265	63	0	0	0	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada grão de bico com molho verde/ queijo ralado	758	180	2	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Tosta com queijo	238 1066	57 254	0 13	0 8	13 0	0 2

4F	Sopa	Couve portuguesa	236	56	1	0	2	0
	Geral	Bacalhau á Gomes Sá com salsa e ovo	507	121	5	2	1	0
	Ovolactovegetariano	Salada de batata com seitan e ovo aos cubos	464	111	1	0	2	0
	Legumes cozidos	Alho francês e couve	176	42	1	0	3	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de couscous	446	106	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta	238	57	0	0	13	0

INDIA

5F	Sopa	Lentilhas	236	56	1	0	2	0
	Geral	Frango tandoori massala	800	191	6	1	2	0
	Ovolactovegetariano	Caril de legumes e tofu	634	152	2	0	0	0
	Legumes cozidos	Legumes à Moda da India	327	78	1	0	1	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/Salada lentilhas/ queijo fresco	685	163	0	2	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Mousse de lima	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa							
	Geral							
	Ovolactovegetariano							
		FERIADO						
	Legumes cozidos							
	Buffet de saladas							
Sobremesa								

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