

## Serviço de Refeições Eurest

A ementa disponível no refeitório do Lycée Français é composta por:

- ✓ **Sopa:** sempre disponível uma variedade de sopa passada e de sopa com legumes inteiros. Caso a sopa do dia seja canja, existe simultaneamente a opção de sopa de legumes.
- ✓ **Diariamente Prato Carne ou Peixe + Vegetariano:** alternadamente, prato de carne ou peixe, acrescido de uma opção vegetariana. Pretende-se, assim, promover a variedade alimentar e a diversidade nas escolhas dos alunos.
- ✓ **Prato de Dieta:** acrescido aos dois pratos da ementa, para quem o pretenda, existe também um prato de Dieta com menor quantidade de gordura e sal adicionados.

Todos os alunos com necessidades especiais (**alergias, intolerâncias, outras prescrições médicas, etc.**) estão/serão sinalizados pelo Lycée, e é sempre garantida uma opção viável e segura, para cada caso.

- ✓ **Mesa de Saladas + Legumes Cozidos na ementa:** diariamente disponível uma variedade de saladas cruas e legumes cozinhados. Estes estão presentes quer no o próprio prato, quer na nossa mesa de saladas e/ou linha de self, que se encontram à disposição de todos os que destes desejem usufruir.

Junto da mesa de saladas, estão também disponíveis molhos e condimentos escolha.

- ✓ **Sobremesa:** Fruta da época diariamente, iogurte simples ou com fruta (cozida ou natureza), fruta cozida ou assada e salada de fruta, disponíveis alternadamente durante a semana. Além destes, semanalmente, existe uma opção de sobremesa doce.
- ✓ **Pão:** disponíveis duas variedades de pão, trigo e mistura.

## Service Restauration Eurest

Le menu proposé à la cantine du Lycée Français se compose comme suit :

- ✓ **Soupe** : une variété de soupes mixées ou de légumes en morceaux est toujours disponible.  
Si la soupe du jour est la « canja », une soupe de légumes est également proposée en parallèle.
  
- ✓ **Plat de Viande ou Poisson + Végétarien** : Quotidiennement un plat de viande ou de poisson est proposé, et un plat végétarien est également disponible tous les jours. Nous souhaitons ainsi promouvoir la variété alimentaire et la diversité dans les choix des élèves.
  
- ✓ **Plat « Régime »** : Pour ceux qui souhaitent un plat contenant moins de graisse et de sel, nous proposons en plus des deux choix précédents un plat « Régime »  
Tous les élèves présentant des besoins particuliers (**allergies, intolérances, autres prescriptions médicales, etc.**) sont signalés et un repas de substitution est proposé pour chaque cas.
  
- ✓ **Crudités + Légumes cuits** : une variété de crudités et de légumes cuits est disponible tous les jours. Les légumes accompagnent le plat principal (sur la ligne de self) et les crudités sont disponibles à volonté sur le « Présentoir des salades ».  
Des sauces et condiments sont à disposition sur le présentoir.
  
- ✓ **Dessert** : Des fruits de saisons sont proposés tous les jours.  
En complément, des yaourts natures ou aux fruits, des compotes et des salades de fruits sont proposées en alternance.  
Une fois par semaine un dessert élaboré est présenté.
  
- ✓ **Pain** : Deux variétés sont disponibles : Pain blanc et pain aux céréales