



Menu Semana Verde

Semana de 8 a 12 de Abril de 2024

		Declaration nutritionnelle 100g						
		VE kj	VE Kcal	LIP g	AG. SAT g	Açúc g	SAL g	
Lundi	Soupe	Petits verres de soupe aux écorces de potiron et courgettes	204	49	2	0,3	2,1	0,1
	Principal	Pâtes colorées au thon et brocolis	602	181	5	1,1	1,5	0,3
	Végétarien	Spaghetti, seitan et épiluchures de légumes à la carbonara	757	82	10	7	1,7	0,3
	Légumes Cuits	Rondelles de carottes à l'origan	227	54	2	1,4	2	0,3
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade composée						
	Dessert	Fruit de saison / Fruit découpé	238/ 238	57/ 57	0/ 0	0/ 0	13/ 13	0/ 0
Mardi	Soupe	Petits verres de soupe aux épinards	208	50	2	0,3	2	0,2
	Principal	Rôti de porc en croûte de pain, écrasé de pommes de terre et petits pois	768	184	4	1	1,4	0,3
	Végétarien	Beignets de pois chiches, écrasé de pommes de terre et petits pois	697	167	6	1,1	1,3	1
	Légumes Cuits	Brocolis sautés	211	50	1	0,1	1,4	0,1
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade composée / Eaux aromatisées						
	Dessert	Fruit de saison / Gâteau aux pommes et épiluchures parfumées à l'orange	238/ 539	57/ 129	0/ 1	0/ 0	456/ 39	0/ 0
Mercredi	Soupe	Petits verres de soupe à la betterave et à l'orange	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Principal	Blancs de poulet farcis aux légumes, chips d'épluchures de pommes de terre et carottes	749	179	5	0,5	0,9	0,3
	Végétarien	Quiche aux légumes (tiges de légumes et champignons)	584	140	4	1,5	2,1	0,4
	Légumes Cuits	Betteraves mimosa	277	66	5	0,7	3,8	0,3
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade composée						
	Dessert	Fruit de saison / Bavaoise	238/ 1340	57/ 319	0/ 12	0/ 3	13/ 17	0/ 0
Jeudi	Soupe	Petits verres de soupe à la tomate	230/ 205	55/ 49	02-janv	0/ 0	03-févr	0/ 0
	Végétarien	Lasagnes aux épiluchures de légumes et soja	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	Légumes Cuits	Tomates au four, croûtons et origan	327	78	3	0,5	1,3	0,2
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade composée						
	Dessert	Fruit de saison / Fruit découpé	238/ 238	57/ 57	0/ 0	0/ 0	13/ 13	0/ 0
Vendredi	Soupe	Petits verres de soupe de poireaux	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Principal	Wraps chili con carne et poivrons	881	211	11	3,5	3,5	0,2
	Végétarien	Couscous aux légumes verts et tofu	500	119	3	0,4	1,2	0,1
	Légumes Cuits	Haricots verts mijotés à l'oignon	227	54	2	1,4	2	0,3
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade composée / Eaux aromatisées						
	Dessert	Fruit de saison / Gelée verte	238/ 389	57/ 93	0/ 0	0/ 0	13/ 22	0/ 0

Buffet de salades : betteraves, carottes, chou rouge, concombres, couscous, haricots-princes, haricots noirs, laitue, lentilles, pois chiches, poivrons, pâtes, quinoa, tomates, riz...

Allergènes - Informez-vous auprès de notre équipe. La contamination croisée ne peut être exclue dans notre restaurant.

Sans sucres ajoutés, ne contient que des sucres naturellement présents dans les aliments utilisés.

Maternelle - Cuisine simple (sans sauce ajoutée, assaisonnement peu épicé) Yaourt disponible une fois par semaine.

Le plat végétarien n'est pas proposé aux élèves de l'école maternelle.

Cet établissement dispose d'un livre de réclamations. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa

