




# Menu

Declaration nutritionnelle 100g

		Semaine du 06 au 10 mai 2024	VE kj	VE Kcal	LIP g	AG. SAT g	Açúc g	SAL g
Lundi	Soupe	"Canja" (bouillon de poulet) / Crème de légumes	389/ 205	93/ 49	2/ 1	0/ 0	1/ 2	0/ 0
	Principal	Farfalle, filets de maquereau, oeuf dur	641	153	4	0,6	1,3	0,2
	Végétarien	Farfalle, tofu, oeuf dur	453	108	3	0,5	1,6	0,1
	Légumes Cuits	Chou	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de haricots verts						
	Dessert	Fruit de saison / Yaourt	238/ 1594	57/ 381	0/ 31	0/ 1	13/ 12	0/ 1
<b>MEXIQUE</b>								
Mardi	Soupe	Gaspacho / Crème de légumes 	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Principal	Tortilla, chili con carne	712	170	4	0,4	0,6	0,3
	Végétarien	Tortillas, haricots, soja et poivrons	706	169	1	0,1	1,3	0,1
	Légumes Cuits	Salade de poivrons et oignons	265	63	5	0,8	3,2	0,3
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Guacamole / Fromage râpé						
	Dessert	Fruit de saison / Flan au chocolat	238/ 242	57/ 58	0/ 0	0/ 0	13/ 13	0/ 0
Mercredi	Soupe	Épinards	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Principal	Cassoulet à la mode du Chef (haricots blancs, boeuf, porc, carottes)	792	189	8	1,8	1,1	0,6
	Végétarien	Cassoulet végétarien à la mode du Chef (seitan)	472	113	6	0,8	1,3	0,4
	Légumes Cuits	Mini carottes sautées à la menthe	327	78	3	0,5	1,3	0,2
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade Arlequin						
	Dessert	Fruit de saison / Salade de fruits	238/ 177	57/ 42	0/ 0	0/ 0	13/ 9	0/ 0
Jeudi	Soupe	Crème de chou-fleur	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Principal	Morue "à Brás"	431	103	2	0,5	0,9	0,3
	Végétarien	Haché végétal "à Brás" (soja)	343	82	2	0,3	1,3	0,3
	Légumes Cuits	Gratin de brocolis	211	50	1	0,1	1,4	0,1
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de patates douces						
	Dessert	Fruit de saison / Yaourt	238/ 248	57/ 59	0/ 0	0/ 0	13/ 9	0/ 0
Vendredi	Soupe	Crème de légumes	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Principal	Pilons de poulet rôtis, riz au four et chorizo	777	186	6	1,8	1,4	0,3
	Végétarien	Fromage pané et tomates, riz au four	432	103	6	1,7	1,8	1,3
	Légumes Cuits	Haricots verts sautés	122	29	0	0,0	2,8	0,6
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de pâtes / fromage frais						
	Dessert	Fruit de saison/ Pomme au four / Pomme cuite	238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	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

