



# Menu

Declaration nutritionnelle 100g

## Semaine du 13 au 17 mai 2024

		VE kj	VE Kcal	LIP g	AG. SAT g	Açuc g	SAL g		
Lundi	Soupe	Carottes et courgettes		205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Principal	Côtes de porc mijotées sauce moutarde et miel, purée		619	148	6	1,4	1,3	0,4
	Végétarien	Haché végétal sauce moutarde et miel, purée		462	110	1	0,1	1,6	0,2
	Légumes Cuits	Juliennes de légumes		175	42	1	0,3	3,1	0,6
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade andalouse / Fromage							
	Dessert	Fruit de saison / Yaourt		238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0
Mardi	Soupe	Chou et courgettes		223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Principal	Macédoine de légumes et pommes de terre, thon ("salade")		375	90	2	0,2	0,9	0,2
	Végétarien	Macédoine de légumes et pommes de terre, soja		310	74	2	0,6	1,6	0,7
	Légumes Cuits	Chou-fleur sauté à l'ail		277	66	5	0,7	3,8	0,3
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de pois chiches							
	Dessert	Fruit de saison / Fruit découpé		238/ 618	57/ 148	0/ 6	0/ 2	13/ 3	0/ 0
Mercredi	Soupe	Crème de légumes		199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Principal	Boulettes de viande au coulis de tomates, spaghettis		507	121	5	1,8	1,2	0,1
	Végétarien	Boulettes de pois chiches et carottes, spaghettis		363	87	1	0,1	1,7	0,1
	Légumes Cuits	Petits pois, bacon et croûtons		265	63	5	0,8	3,2	0,3
	Buffet de salades	Assortiment de salades / "Salada russa"							
	Dessert	Fruit de saison / Salade de fruits		238/ 248	57/ 59	0/ 0	0/ 0	13/ 9	0/ 0
		<b>MAROC</b>							
Jeudi	Soupe	Harira / Crème de légumes		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Principal	Couscous garni ( poulet)		919	220	9	3,4	1,7	0,4
	Végétarien	Couscous garni, seitan et légumes		690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Légumes Cuits	Zaalouk ( Aubergines et tomates)		226	0	2	1,5	2,2	0,2
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Taboulé / Fromage							
	Dessert	Fruit de saison / Jabane ( yaourt typique)		238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0
Vendredi	Soupe	Petits pois		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Principal	Filets de merlu au four sauce béchamel, tomates et poivrons Riz		380	91	2	0,2	1,1	0,1
	Végétarien	Tofu au four sauce béchamel, tomates et poivrons / Riz		333	80	1	0,4	1,4	0,1
	Légumes Cuits	Courgettes sautées à l'origan		265	63	5	0,8	3,2	0,3
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de lentilles							
	Dessert	Fruit de saison / Gelée		238/ 590/ 656	57/ 141/ 157	0/ 5/ 6	0/ 2/ 6	13/ 14/ 7	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

