



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
		MAROC							
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

