




Menu

Declaration nutritionnelle 100g

Semaine du 02 au 05 Avril 2024

VE KJ VE Kcal LIP g AG. SAT g Açúc g SAL g

		GRÈCE								
Lundi	Soupe	Fasolatha / Crème de légumes		205	49	1	0,2	1,9	0,1	
	Principal	Pastitsio (pâtes et viande hachée)		977	234	10	2,1	1,5	0,7	
	Végétarien	Pastitsio végétarien (soja)		696	166	4	0,7	1,5	0,2	
	Légumes Cuits	Aubergines sautées à l'origan		211	50	1	0,1	1,4	0,1	
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de riz à la grecque / Fromage								
	Dessert	Fruit de saison / Baklava			238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0
Mardi	Soupe	Chou-fleur		242	58	1	0,2	1,6	0,1	
	Principal	Calmars à la bordelaise, carottes et riz		968	231	12	2,2	0,6	0,2	
	Végétarien	Soja à la bordelaise, carottes et riz		453	108	3	0,5	1,6	0,1	
	Légumes Cuits	Chou		226	54	2	1,5	2,2	0,2	
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade hollandaise								
	Dessert	Fruit de saison / Yaourt			238/ 223	57/ 53	0/ 1	0/ 0	13/ 11	0/ 0
Mercredi	Soupe	Crème de potiron		442	106	2	0,3	2,0	0,1	
	Principal	Poulet "à Lisbonense" (frites et oeuf)		790	189	6	0,6	1,7	0,1	
	Végétarien	Seitan "à Lisbonense"		663	158	2	0,2	1,2	0,1	
	Légumes Cuits	Gratin de chou-fleur		234	56	2	0,3	2,0	0,1	
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade monégasque								
	Dessert	Fruit de saison / Salade de fruits			238/ 248	57/ 59	0/ 0	0/ 0	13/ 9	0/ 0
Jeudi	Soupe	Haricots verts		198	47	2	0,2	2,2	0,2	
	Principal	Œuf au four, pommes de terre rôties aux herbes aromatique		415	99	1	0,1	0,9	0,2	
	Végétarien	Nuggets vegan, sauce tomate , pommes de terre rôties		523	125	1	0,2	1,1	0,8	
	Légumes Cuits	Carottes sautées aux herbes aromatiques		227	54	2	1,4	2,0	0,3	
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de haricots noirs et chorizo								
	Dessert	Fruit de saison / Yaourt			238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0
Vendredi	Soupe	Pois chiches et épinards		501/ 205	120/ 49	1/ 1	0/ 0	2/ 2	0/ 0	
	Principal	Croquettes et rissoles à la viande, riz aux petits pois		705	168	2	0,5	0,5	0,3	
	Végétarien	Rissoles aux épinards et tofu, riz aux petits pois		343	82	2	0,3	1,3	0,3	
	Légumes Cuits	"Esparregado" (épinards à la crème)		352	84	5	2,8	2,3	0,6	
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de haricots blancs et bacon								
	Dessert	Fruit de saison / Biscottes avec fromage ou confiture			238/ 1164	57/ 278	0/ 13	0/ 6	13/ 30	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

