



# 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	ŷaumon 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

