




Menu

Declaration nutritionnelle 100g

		Semaine du 27 au 31 mai 2024	VE kj	VE Kcal	LIP g	AG. SAT g	Açúc g	SAL g	
Lundi	Soupe	Brocolis	226	54	1	0,2	1,7	0,1	
	Principal	Filets de merlu au four et aux oignons, riz persillé	796	190	5	1,1	0,8	0,3	
	Végétarien	Tofu au four et aux oignons, riz persillé	343	82	2	0,3	1,3	0,3	
	Légumes Cuits	Tomates et croûtons à l'origan	211	50	1	0,1	1,4	0,1	
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de haricots-princes							
	Dessert	Fruit de saison / Yaourt	238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0	
Mardi	Soupe	Crème de carottes	279	67	1	0,2	1,8	0,1	
	Principal	Rôti de porc au romarin, pommes de terre au four	609	145	8	1,5	1,0	0,2	
	Végétarien	Courgette farcie aux légumes et soja, pommes de terre au four	632	151	4	0,5	0,5	0,2	
	Légumes Cuits	Chou	250	60	1	0,2	1,8	0,1	
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de betteraves							
	Dessert	Fruit de saison / Pomme au four / Pomme cuite	238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0	
Mercredi	Soupe	Poireaux							
	Principal	Filets de sardines, riz aux haricots rouges	790	189	6	0,6	1,7	0,1	
	Végétarien	Omelette à l'oignon et persil, riz aux haricots rouges	626	150	6	1,6	1,2	1,0	
	Légumes Cuits	Macédoine de légumes	234	56	2	0,3	2,0	0,1	
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de pommes et yaourt nature							
	Dessert	Fruit de saison / Salade de fruits	238/ 248	57/ 59	0/ 0	0/ 0	13/ 9	0/ 0	
Jeudi	Soupe		230/ 205	55/ 49	2/ 1	0/ 0	3/ 2	0/ 0	
	Principal		677	162	4	1,2	0,8	0,4	
	Végétarien	FÉRIÉ	473	113	2	0,5	1,4	0,1	
	Légumes Cuits		305	73	5	2,5	2,8	0,5	
	Buffet de salades								
	Dessert		238/ 389	57/ 93	0/ 0	0/ 0	13/ 22	0/ 0	
FRANCE									
Vendredi	Soupe	Soupe à l'oignon / Crème de légumes		53	2	0,3	2,1	0,2	
	Principal	Cordon bleu, frites		161	7	1,0	4,3	1,4	
	Végétarien	Ratatouille (seitán), frites		618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Légumes Cuits	Haricots verts mijotés aux oignons		301	72	4	2,3	2,2	0,4
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade niçoise / Fromage							
	Dessert	Fruit de saison / Profiteroles		238/ 223	57/ 53	0/ 1	0/ 0	13/ 11	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

