



# Menu

Declaration nutritionnelle 100g

		Semaine du 15 au 19 avril 2024	VE kj	VE Kcal	LIP g	AG. SAT g	Açúc g	SAL g
Lundi	Soupe	Crème de potiron	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Principal	Rôti de porc sauce moutarde, riz safrané	462	110	4	0,6	1,1	0,2
	Végétarien	Courgette farcie aux légumes et tofu, riz safrané	343	82	2	0,3	1,3	0,3
	Légumes Cuits	Brocolis sautés à l'ail et huile d'olive	110	26	0	0,1	2,8	0,4
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de pois chiches						
	Dessert	Fruit de saison / Yaourt	238/ 614	57/ 147	0/ 6	0/ 2	13/ 7	0/ 0
Mardi	Soupe	Haricots verts	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Principal	Lasagne de morue et aux épinards	761	182	6	2,1	1,2	0,5
	Végétarien	Lasagne aux épinards, carottes et seitan	776	186	2	0,2	2,6	1,4
	Légumes Cuits	Aubergines et courgettes sautées à l'origan	277	66	5	0,7	3,8	0,3
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de couscous / fromage						
	Dessert	Fruit de saison/ Fruit découpé	238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0
Mercredi	Soupe	Chou	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Principal	Cubes de poulet mijotés, poireaux, carottes et riz	704	168	4	0,7	0,7	0,3
	Végétarien	Rondelles d'aubergines panées (œuf, chapelure) et riz	693	166	14	2,8	0,7	0,4
	Légumes Cuits	Petits pois au bacon et croûtons	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade indienne						
	Dessert	Fruit de saison / Salade de fruits	238/ 248	57/ 59	0/ 0	0/ 0	13/ 9	0/ 0
Jeudi	Soupe	Crème de légumes	198	47	2	0/ 0	2	0/ 0
	Principal	Poisson pané au four, sauce tomate et purée	820	196	9	2,7	2,2	0,6
	Végétarien	Boulettes de légumes, sauce tomate et purée	632	151	5	1,6	2,5	0,9
	Légumes Cuits	Choux de Bruxelles sautés	265	63	5	0,8	3,2	0,3
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade de haricots noirs et bacon						
	Dessert	Fruit de saison / Yaourt	238/ 614	57/ 147	0/ 6	0/ 2	13/ 7	0/ 0
Vendredi	<b>ITALIE</b>							
	Soupe	Soupe à la tomate 	198/ 205	47/ 49	2/ 1	0/ 0	2/ 2	0/ 0
	Principal	Spaghetti à la sauce bolognaise (boeuf), fromage râpé	820	196	9	2,7	2,2	0,6
	Végétarien	Spaghetti à la sauce bolognaise (soja) , carottes râpées	632	151	5	1,6	2,5	0,9
	Légumes Cuits	Betteraves	265	63	5	0,8	3,2	0,3
	Buffet de salades	Assortiment de salades / Salade turinoise / fromage râpé						
	Dessert	Fruit de saison / Mousse au chocolat	238/ 614	57/ 147	0/ 6	0/ 2	13/ 7	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

