

			Énergie (kj)	Énergie (Kcal)	Lipides (g)	Saturés (g)	Sucre (g)	Sel (g)
LUNDI	Soupe	Tomate	230	55	2	0	3	0
	Principal	Rôti de longe (tranché) avec purée de pommes et riz au safran	859	205	5	1	1	0
	Végétarien	Seitan tranché avec purée de pomme et riz au safran	520	124	5	1	1	0
	Légumes cuits	Chou-fleur sauté aux origan	92	22	1	0	3	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade "andaluzia"	533	127	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison/ yaourt	238 360	57 86	0 2	0 0	13 22	0 0

MARDI	Soupe	Crème carotte	279	67	1	0	2	0
	Principal	Filets de merlu avec sauce tomate et poivrons et purée Poivrons farcis de légumes et de pois chiches avec purée	631	151	5	1	1	0
	Végétarien	Juliana de chou et carotte cuite	455	109	4	1	1	0
	Légumes cuits	Assortiments de salades/ Salade de laitue au quinos/ fromage frais	123	29	0	1	4	0
	Buffet de salades	Fruits de saison/ fruits en tranches	758	180	1	0	2	0
	Dessert		238	57	0	0	13	0

MERCREDI	Soupe	Haricot vert	209	50	1	0	2	0
	Principal	Pâtes à la viande avec des légumineuses	818	196	5	2	1	0
	Végétarien	Ratatouille de légumes et lentilles	688	164	5	2	2	0
	Légumes cuits	Choux de bruxelles cuits	176	42	0	0	0	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade composée	533	127	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison/Salade de fruit	238 212	57 51	0 0	0 0	13 11	0 0

JEUDI	Soupe	Légumes	236	56	1	0	2	0
	Principal	Hachis parmentier de thon avec légumes incorporés	506	121	6	1	1	0
	Végétarien	Hachis parmentier de thon vegan avec légumes incorporés	472	113	6	1	1	0
	Légumes cuits	Brocolis cuits	112	27	1	0	1	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade couscous	758	180	0	0	1	0
	Dessert	Fruit de saison/ Yaourt	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

GRÈCE

VENDREDI	Soupe	Fasolatha/ légumes	236	56	1	0	2	0
	Principal	Moussaka (aubergine avec viande hachée)	610	146	0	0	1	0
	Végétarien	Baklava de tofu avec betterave et feta	675	161	4	1	1	0
	Légumes cuits	Légumes à Grecque	199	47	3	0	3	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de betterave avec orange / fromage	485	115	0	0	1	0
	Dessert	Fruit de saison/ Baklava (pommes et raisins)	238 1066	57 254	0 13	0 8	13 0	0 2

Fruits sujets à changement, pour une meilleure gestion de la maturation des fruits de saison et une réduction du gaspillage alimentaire. **Allergènes** : Veuillez consulter notre équipe. Le risque de contamination croisée ne peut être exclu dans ce restaurant. **Déclaration nutritionnelle** présentée pour 100 g/100 ml de produit. Cet établissement dispose d'un registre des réclamations. ASAE : Rua Rodrigo da Fonseca, 73.

Buffet de salades : laitue, tomate, carotte, concombre, chou rouge, betterave, poivrons, haricot prince, haricot noir, lentilles, pois chiches, couscous, quinoa, pâtes, riz, salade composée, etc.

En Maternelle, la préparation est simple (pas d'ajout de sauces ou d'assaisonnements forts) et le plat végétarien n'est pas proposé aux élèves; Yaourt disponible une fois par semaine - garderie