

MATERNELLE

SEMANA (06 a 10 de Abril de 2026)



		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Espinafres	247	59	5	1	1	0
	Prato	Salada de frango com milho e massa	656	157	4	1	0	0
	Salada ou Legumes cozidos	Couve bruxelas cozidas	176	42	1	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época/Kiwi aos cubos	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Legumes	262	63	1	0	2	0
	Prato	Lascas de bacalhau estufadas com arroz basmatic	685	164	1	0	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Alface	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0	2	0
	Prato	Hamburguer de vaca no forno com salada de batata aos cubos	818	196	6	2	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Feijão verde cozido	97	23	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Mousse de abóbora	238\1164	57\278	0\13	0\12	13\30	0\0
5F	Sopa	Courgette	189	45	1	0	2	0
	Prato	Lascas de salmão estufadas com puré de ervilhas(misto)	793	190	7	1	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Tomate	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ abacaxi aos cubos	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Feijão verde	209	50	1	0	2	0
	Prato	Lasanha de carne picada com molho branco	690	165	10	2	3	0
	Salada ou Legumes cozidos	Ervilhas cozidas	93	22	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Banana	238	57	0	0	13	0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios:** Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. **Declaração nutricional** apresentada por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de **Livro de Reclamações**. ASAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73
 Buffet de saladas - alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, feijão frade, feijão preto, lentilhas, grão de bico, cuscuz, quinoa, massa, arroz, saladas compostas, etc
 *No Jardim Infância a confeção é simples (sem adição de molhos e tempero fortes) e o prato vegetariano não é oferecido aos alunos.
 Iogurte disponível uma vez por semana