

**MATERNELLE**

SEMANA 13 a 17 Abril de 2026



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Tomate	230	55	2	0	3	0
	Prato	Lombo aos cubinhos estufado com arroz de açafrão	859	205	5	1	3	0
	Salada ou Legumes cozidos	Couve flor cozida	92	22	1	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte natural	238-360	57-86	0-2	0	13-22	0

3F	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0	2	0
	Prato	Filetes de pescada estufados com tomate e puré	631	151	5	1	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Cenoura ralada	112	27	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ fruta laminada	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Feijão verde	209	50	1	0	2	0
	Prato	Massa de carnes estufada simples	818	196	5	2	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Couve bruxelas cozidas	176	42	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta	238\212	57\51	0-0	0\0	13\11	0\0

5F	Sopa	Legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato	Empadão de atum simples	506	121	6	1	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Brócolos cozido	112	27	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ banana	238	57	0	0	13	0

**GRÉCIA**

6F	Sopa	Creme legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato	Moussaka ( beringela com carne picada)	610	146	0	0	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	legumes	199	47	3	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época/ baklava ( maçã)	238 / 1066	57 / 254	0 / 13	0 / 8	13 / 0	0 / 2

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.  
 logurte disponível uma vez por semana