

MATERNELLE

SEMANA 11 a 15 de Maio de 2026



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres e grão de bico	534	128	2	0	1	0
	Prato	Cubinhos de frango salteados com alecrim e arroz de ervilhas	741	177	2	0	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Couve cozida	107	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época/ iogurte natural	238\360	57\86	0\2	0\0	13\22	0\0

3F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato	Massa de atum com cenoura	719	172	7	1	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Feijão verde cozido	192	46	1	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/Fruta laminada	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Feijão verde	209	50	1	0	2	0
	Prato	Rolo de carne assado com puré de cenoura	758	181	5	1	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Alface	81	19	3	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta	238\212	57\51	0\0	0\0	13\11	0\0

5F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato	Bacalhau lascado a Gomes Sa	596	142	2	0	2	0
	Salada ou Legumes cozidos	Cenouras cozida as rodelas	79	19	0	0	4	3
	Sobremesa	Fruta da época/ banana	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Hortaliça	236	56	1	0	2	0
	Prato	Bife de porco grelhado com limão e arroz	626	150	3	0	2	0
	Salada ou Legumes cozidos	Tomate	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Strudel de maçã	238 / 618	57 / 148	0 / 6	0 / 2	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