

# MATERNELLE

SEMANA 01 a 05 de Junho de 2026



## DIA MUNDIA DA CRIANÇA

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Canja	640	153	5	1	1	0
	Prato	Hamburger de vaca com batata pala pala	845	201	6	1	3	0
	Salada ou Legumes cozidos	Tomate	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelado	238   827	57   198	0   6	0   6	13   22	0   0

3F	Sopa	Macedónia	218	52	1	0	2	0
	Prato	Lombos de perca estufado simples com arroz de ervilhas	415	99	3	0	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Couve flor cozida	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Couve branca	213	51	1	0	2	0
	Prato	Cubinhos de peru estufados com cenoura e massa salteada	740	177	5	1	0	1
	Salada ou Legumes cozidos	Cenoura ralada	81	19	0	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta	238   248	57   59	0   2	0   0	13   0	0   0

5F	Sopa							
	Prato							
	Salada ou Legumes cozidos	FERIADO						
	Sobremesa							

6F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato	Tiras de frango com molho de laranja e arroz de manteiga	774	185	4	1	3	1
	Salada ou Legumes cozidos	Ervilhas salteadas	194	46	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	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