

MATERNELLE

SEMANA 08 a 12 de junho 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	Empadão de atum com cenoura ralada	472	113	6	1	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Courgette aos cubinhos	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ iogurte natural	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

ITÁLIA

3F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato	Macarrão com carne picada e queijo	815	195	8	3	2	0
	Salada ou Legumes cozidos	Tomate	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	25	13	0

4F	Sopa							
	Prato							
	Salada ou Legumes cozidos	FERIADO						
	Sobremesa							

5F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato	Arroz de carne de vaca com legumes	876	209	3	0	2	0
	Salada ou Legumes cozidos	Brócolo cozido	82	20	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Ervilha	325	78	2	0	1	0
	Prato	Cubinhos de porco estufados simples com batata brava	777	186	6	2	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Alface	50	12	0	0	1	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