

MATERNELLE

SEMANA 15 a 19 de Junho de 2026

#VALEUR!



		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Creme de cenoura e abóbora	279	67	1	0	2	0
	Prato	Pescada lascada com molho de cenoura e puré	649	155	5	1	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Feijão verde	81	19	3	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ iogurte natural	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

MEXICO

3F	Sopa	Legumes 	236	56	1	0	2	0
	Prato	Wraps com carne picada	981	234	8	3	2	0
	Salada ou Legumes cozidos	Cenoura ralada	82	20	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ pudim	238 1066	57 254	0 13	0 8	13 0	0 2

4F	Sopa	Couve portuguesa	273	65	1	0	2	0
	Prato	Bife de frango grelhado com batata cozida aos cubos	784	187	9	2	1	1
	Salada ou Legumes cozidos	Brócolo cozido	81	19	3	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Feijão branco	365	87	1	0	2	0
	Prato	Salmão as lascas com broa e arroz de milho	634	152	2	0	0	0
	Salada ou Legumes cozidos	Alface	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Couve flor	244	58	1	0	2	0
	Prato	Croquetes com arroz de tomate	883	211	6	1	2	0
	Salada ou Legumes cozidos	Couve bruxelas	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