


## MATERNELLE

SEMANA 18 a 22 de Maio de 2026



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	279	67	1	0	2	0
	Prato	Almôndegas de tomatada com esparguete salteado com oregãos	716	171	3	1	1	1
	Salada ou Legumes cozidos	Alface	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ iogurte natural	238   360	57   86	0   2	0   25	13	0   3
ENGLISH DAY								
3F	Sopa	Abóbora 	210	50	1	0	2	0
	Prato	Cubinhos de frango salteados com batata frita	835	200	10	4	1	1
	Salada ou Legumes cozidos	Ervilhas	226	54	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0	2	0
	Prato	Massa de carnes ( vaca e frango) com feijão vermelho e hortaliça	686	164	3	0	2	0
	Salada ou Legumes cozidos	Tomate	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta	238   248	57   59	0   2	0   0	13   0	0   0
5F	Sopa	Couve	213	51	1	0	2	0
	Prato	Lascas de pescada assada com pão ralado e puré misto( cenoura)	557	133	6	1	0	2
	Salada ou Legumes cozidos	Brócolos	112	27	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Couve flor	242	58	1	0	2	0
	Prato	Tiras de porco estufados no tacho com molho de cogumelos e arroz de salsa	703	168	6	2	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Cenoura ralada	81	19	0	1	4	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