

## MATERNELLE

SEMANA 25 a 29 de Maio de 2026



		Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Ervilhas	289	69	1	0	2	0
	Prato	Bolonhesa de carne	815	195	8	3	2	0
	Salada ou Legumes cozidos	Juliana de legumes	81	19	3	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte natural	238   360	57   86	0   2	0   25	13	0   3

3F	Sopa	Macedónia	218	52	1	0	2	0
	Prato	Fusili tricolor com salmão lascado e ovo cozido	525	125	7	1	2	0
	Salada ou Legumes cozidos	Alface	50	12	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato	Feijoada á moda( vaca e frango) do chefe	821	196	14	3	2	0
	Salada ou Legumes cozidos	Couve bruxelas	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta	238   248	57   59	0   2	0   0	13   0	0   0

### PORTUGAL



5F	Sopa	Canja	640	153	5	1	1	0
	Prato	Migas de bacalhau estufadas com cenoura em molho branco e batata aos cubos	489	117	4	1	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Brócolos cozidos	94	22	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ leite creme	238   1164	57   279	0   13	0   6	13   30	0

6F	Sopa	Legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato	Strogonoff de frango com arroz de alho	713	170	3	1	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Pepino	82	20	0	0	2	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.

logurte disponível uma vez por semana