



Menu du *déjeuner*

PRÉSCOLAIRE

DU 7 AU 11 SEPTEMBRE 2026



● SOUPE ● PLAT

● LÉGUMES ● DESSERT

KCAL · LIP LIPIDES · SAT SATURÉS · SUC SUCRES · SEL SEL (G/100G)

Déclaration nutritionnelle pour 100 g / 100 ml. Fruits sujets à modification. Allergènes : renseignez-vous auprès de notre équipe. Le risque de contamination croisée ne peut être exclu. Buffet salades : laitue, tomate, carotte, concombre, chou rouge, betterave, poivrons, haricots cornille, haricots noirs, lentilles, pois chiches, couscous, quinoa, pâtes, riz, salades composées, etc. La préparation est simple, sans ajout de sauces ni d'assaisonnements forts ; le plat végétarien n'est pas proposé aux élèves. Yaourt disponible une fois par semaine.

LUNDI 07.09	MARDI 08.09	MERCREDI 09.09	JEUDI 10.09	VENREDI 11.09
● SOUPE Velouté de courge et petits pois 50,2 KCAL · 1,2 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL ● PLAT Saumon (émietté) au four, citron, riz aux petits pois 161,1 KCAL · 9,2 LIP · 1,7 SAT · 0,7 SUC · 0,1 SEL ● SALADE OU LÉGUMES CUIITS Choux de Bruxelles sautés 26 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 3 SUC · 0 SEL ● DESSERT Fruit de saison / yaourt 57 86 KCAL · 0 2 LIP · 0 0 SAT · 13 22 SUC · 0 0 SEL	● SOUPE Velouté de haricots verts 50 KCAL · 0,9 LIP · 0,1 SAT · 1,9 SUC · 0,1 SEL ● PLAT Porc rôti (en petits cubes), pommes de terre rôties 159,7 KCAL · 4,5 LIP · 0,8 SAT · 0,7 SUC · 0,6 SEL ● SALADE OU LÉGUMES CUIITS Tomate 17 KCAL · 0,3 LIP · 0,2 SAT · 2,7 SUC · 0 SEL ● DESSERT Fruit de saison / Fruits en tranches 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	● SOUPE Velouté de chou et haricots 52 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 2 SUC · 0,1 SEL ● PLAT Rouleau de viande rôti, spaghetti sauté 179,8 KCAL · 7,6 LIP · 2,5 SAT · 0,9 SUC · 0,7 SEL ● SALADE OU LÉGUMES CUIITS Haricots verts 19 KCAL · 3,4 LIP · 0,5 SAT · 4,1 SUC · 0,4 SEL ● DESSERT Fruit de saison / salade de fruits 57 51 KCAL · 0 0 LIP · 0 0 SAT · 13 11 SUC · 0 0 SEL	● SOUPE Velouté de chou-fleur 58,4 KCAL · 1,2 LIP · 0,2 SAT · 2 SUC · 0,1 SEL ● PLAT Pâtes au thon braisées, carotte, petits pois et maïs 135,8 KCAL · 7,1 LIP · 1,7 SAT · 0,6 SUC · 0,4 SEL ● SALADE OU LÉGUMES CUIITS Courgette en cubes 19 KCAL · 0,3 LIP · 0,1 SAT · 4 SUC · 3 SEL ● DESSERT Fruit de saison / banane 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	● SOUPE Soupe de lentilles 122,6 KCAL · 1 LIP · 0,1 SAT · 1,5 SUC · 0,1 SEL ● PLAT Lanières de poulet braisées, riz 154,6 KCAL · 6,9 LIP · 1 SAT · 3,6 SUC · 0,2 SEL ● SALADE OU LÉGUMES CUIITS Laitue 12 KCAL · 0,2 LIP · 0,1 SAT · 0,8 SUC · 0 SEL ● DESSERT Fruit de saison / Mousse 57 183 KCAL · 0 6 LIP · 0 2 SAT · 13 10 SUC · 0 0 SEL
			EUREST · RESTAURATION SCOLAIRE LFIP	21 RUA GIL EANES — 4150-348 PORTO 2026