



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
LUNDI	Soupe	Crème de carottes	218	52	1	0	2	0
	Végétarien	Fricassé de poulet aux champignons / Riz	732	175	3	1	0	0
	Végétarien	Gâteau de riz aux légumes et soja	655	156	3	1	1	0
	Légumes cuits	Chou-fleur	122	29	0	1	3	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade Coleslaw / Fromage râpé	533	127	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison/ Yaourt	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

MARDI	Soupe	Crème de légumes	262	63	1	0	2	0
	Principal	Filets de colin au four, sur lit de légumes / Riz	546	130	3	0	1	0
	Végétarien	Tranches de tofu sur lit de légumes / Riz	633	151	2	0	1	0
	Légumes cuits	Carottes et origan	81	19	0	1	4	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de lentilles	533	127	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison / Fruit découpé	238	57	0	0	13	0

MERCREDI	Soupe	Brécolis	254	61	1	0	2	0
	Principal	Bolognaise de viande avec carotte râpée	986	236	9	3	2	0
	Végétarien	Bolognaise de soja fine avec carotte râpée	772	185	10	1	4	0
	Légumes cuits	Haricot vert cuits	97	23	0	0	3	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade composée	446	106	1	0	0	0
	Dessert	Fruits de saison/ Salade de fruit	238 248	57 59	0 2	0 0	13 0	0 0

PORTUGAL

JEUDI	Soupe	Chou fleur	242	58	1	0	2	0
	Principal	Rôti de porc, sauce moutarde et miel / Riz aux légumes	762	182	8	2	1	0
	Végétarien	Croquant tomate et fromage, sauce moutarde et miel / Riz aux légumes	508	121	7	2	1	0
	Légumes cuits	Chou blanc en julienne	93	22	0	0	3	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade turinoise / Fromage frais	485	115	0	0	1	0
	Dessert	Fruits de saison/ Yaourt	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

VENDREDI	Soupe	Bouillon de poulet/ legumes	640 262	153 63	5 1	1 0	1 2	0 0
	Principal	Morue à la crème	489	117	4	1	1	0
	Végétarien	Légumes à la crème (poireau, légumineuses)	523	125	0	0	0	0
	Légumes cuits	Brocolis sautées	112	27	1	0	1	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de haricots-princes	485	115	0	0	1	0
	Dessert	Fruits de saison/ Crème au lait	238 749	57 179	0 13	0 3	13 1	0 0

Fruits sujets à changement, pour une meilleure gestion de la maturation des fruits de saison et une réduction du gaspillage alimentaire.**Allergènes** : Veuillez consulter notre équipe. Le risque de contamination croisée ne peut être exclu dans ce restaurantAlergénios. **Déclaration nutritionnelle** présentée pour 100 g/100 ml de produit. Cet établissement dispose d'un registre des réclamations. ASAE : Rua Rodrigo da Fonseca, 73. **Buffet de salades** : laitue, tomate, carotte, concombre, chou rouge, betterave, poivrons, haricot prince, haricot noir, lentilles, pour chices, couscous, quinoa, pâtes, riz, salade composée, etc. **En Maternelle**, la préparation est simple (pas d'ajout de sauces ou d'assaisonnements forts) et le plat végétarien n'est pas proposé aux élèves; Yaourt disponible une fois par semaine - garderie