



ESPAGNE			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
LUNDI	Soupe	Soupe à la tomate	230	55	2	0	3	0
	Végétarien	Calamars, sauce tomate maison / Purée	633	151	4	1	0	0
	Végétarien	Tortilla de pommes de terre et tofu	580	139	4	1	1	0
	Légumes cuits	Poivrons mijotés	92	22	1	0	3	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade andalouse / Fromage frais	533	127	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison / Flan	238 469	57 112	0 3	0 2	13 14	0 0
MARDI	Soupe	Crème de légumes	236	56	1	0	2	0
	Principal	Croquant aux légumes / Riz persillé	560	134	2	0	2	0
	Végétarien	Lasagnes aux légumes et lentilles	694	166	3	1	3	1
	Légumes cuits	Macedoine de légumes	123	29	0	1	4	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de laitue et quinoa/ Fromage râpé	758	180	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison/ Yaourt	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3
MERCREDI	Soupe	Haricots verts	209	50	1	0	2	0
	Principal	Cassoulet à la mode du Chef	739	177	3	1	3	0
	Végétarien	Cassoulet végétarien (haricots blancs et soja)	572	137	1	0	2	1
	Légumes cuits	Choux de Bruxelles	176	42	0	0	0	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades / Salade paysanne	533	127	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison / Salade de fruits	238 248	57 59	0 2	0 0	13 0	0 0
JEUDI	Soupe	Petit pois	325	78	2	0	1	0
	Principal	Riz et mélange de volailles	902	216	4	1	0	0
	Végétarien	Riz et légumineuses (haricots rouges, petits pois et pois chiches)	686	163	1	0	0	0
	Légumes cuits	Julienne de légumes et carottes	199	47	3	0	3	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de haricots verts	485	115	0	0	1	0
	Dessert	Fruit de saison/ Biscottes et fromage	238 1066	57 254	0 13	0 8	13 0	0 2
VENDREDI	Soupe	Chou	213	51	1	0	2	0
	Principal	Pâtes au saumon, œuf râpé	792	189	10	2	1	0
	Végétarien	Pâtes au seitan, œuf râpé	532	127	2	1	1	0
	Légumes cuits	Brocolis sautés	112	27	1	0	1	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de betteraves et oranges / Fromage rapé	758	180	0	0	1	0
	Dessert	Fruit de saison/ Yaourt	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

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