



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
LUNDI	Soupe	Courgettes	113	27	1	0	2	0
	Principal	Dés de dinde mijotés, tomates et petits pois / Pâtes	745	179	6	1	3	0
	Végétarien	Cassoulet végétarien (haricots rouges, carottes, soja)	623	150	2	0	2	0
	Légumes cuits	Aubergines sautées	180	43	1	0	1	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade monégasque	524	125	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison/ Yaourt	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

MARDI	Soupe	Macedoine de légumes	114	27	1	0	1	0
	Principal	Filets de perche au four, pain au maïs / Riz à la carotte	541	129	7	2	0	0
	Végétarien	Seitan au four, pain au maïs / Riz à la carotte	615	148	6	1	1	0
	Légumes cuits	Gratin de chou fleur	645	154	11	4	4	1
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de riz/ Fromage frais	533	127	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison/ Fruit découpé	238	57	0	0	13	0

MERCREDI	Soupe	Chou	206	49	1	0	2	0
	Principal	Rôti de viande, sauce à l'orange / Pommes de terre rôties	869	208	14	5	0	0
	Végétarien	Feuilleté de légumes au four	648	154	0	0	0	0
	Légumes cuits	Brocolis sautés	112	27	1	0	1	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de lentilles à la normande	758	180	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison/ Salade de fruits	238 248	57 59	0 2	0 0	13 0	0 0

PAYS BAS

JEUDI	Soupe	Poireaux	218	52	1	0	2	0
	Principal	Brochettes de poulet, sauce moutarde / Riz	715	172	6	2	1	0
	Végétarien	Boulettes de haricots blancs, sauce moutarde / Riz	624	150	4	1	1	0
	Légumes cuits	Petits pois sautés	194	46	0	0	3	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de boulgour	533	127	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison / Tarte aux pommes	238 807	57 193	0 6	25 2	13 14	0 0

VENDREDI	Soupe	Crème de potiron	210	50	1	0	2	0
	Principal	Pâtes au thon et légumes	568	136	7	2	1	0
	Végétarien	Pâtes, hâché végétarien et légumes	421	101	2	0	1	0
	Légumes cuits	Ratatouille	556	133	3	0	1	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de haricots blancs/ Fromage frais	758	180	2	24	2	11
	Dessert	Fruits 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