



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
LUNDI	Soupe	Épinards et pois chiches	442	106	2	0	2	0
	Végétarien	Filet de sole aux herbes aromatiques / Riz	487	117	5	1	1	1
	Végétarien	Tofu aux herbes aromatiques / Riz	548	131	3	1	1	0
	Légumes cuits	Chou	107	26	0	0	3	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de haricots noirs	521	124	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison/ Yaourt	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

FRANCE

MARDI	Soupe	Soupe à l'oignon / Crème de légumes	262	63	1	0	2	0
	Principal	Cordon bleu / Frites	823	197	4	0	1	0
	Végétarien	Rissoles végétariennes / Frites	791	189	8	2	2	1
	Légumes cuits	Haricots verts et oignons	192	46	1	1	2	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade niçoise/ Fromage frais	445	107	1	0	3	0
	Dessert	Fruits de saison/ Mousse au chocolat	238 1164	57 278	0 13	25 6	13 30	0 0

MERCREDI	Soupe	Haricots verts	234	56	1	0	2	0
	Principal	Bœuf à la mode du Ribatejo / Riz	753	180	7	2	1	0
	Végétarien	Hâché aux olives et poivrons / Riz	560	134	2	0	2	0
	Légumes cuits	Carottes en rondelles	79	19	0	0	4	3
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de haricots princes	758	180	2	0	2	1
	Dessert	Fruits de saison/ Salade de fruits	238 248	57 59	0 2	0 0	13 0	0 0

JEUDI	Soupe	Julienne de légumes	139	33	2	0	2	0
	Principal	Cuisses de poulet rôties, sauce champignons / Purée	626	150	4	1	1	1
	Végétarien	"Alheira" vegan au four / Purée	569	137	6	1	1	0
	Légumes cuits	Chou fleur	81	19	0	4	4	1
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade Mimosa	758	180	2	24	2	11
	Dessert	Fruits de saison/ Pomme au four	238	57	0	25	13	0

VENDREDI	Soupe	Crème de légumes	236	56	1	0	2	0
	Principal	Curry de légumes et seitan / Spaghettis sautés à l'ail	595	142	2	0	2	0
	Végétarien	Gratin de couscous, poireaux et pois chiches	673	161	4	1	2	0
	Légumes cuits	Courgettes sautées, ail et huile d'olive	231	55	0	9	2	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade César/ Fromage râpé	758	180	2	24	2	0
	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