

SEMAINE 30 mars au 3 avril 2026



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
LUNDI	Soupe	Crème de carottes et potiron	291	70	2	0	2	0
	Végétarien	Rôti de porc, laurier / Riz aux petits pois et carottes	754	180	6	2	1	0
	Végétarien	Gratin de pâtes aux légumes et hâché vegan	386	92	3	0	1	0
	Légumes cuits	Haricots verts	112	27	0	2	1	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de riz	533	127	1	0	2	0
	Dessert	Fruits de saison/ Yaourt	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

MARDI	Soupe	Brocolis	226	54	1	0	2	0
	Principal	Pâtes à la bolognaise, fromage râpé	804	192	7	2	2	0
	Végétarien	Bolognaise de soja, fromage râpé	772	185	10	1	4	0
	Légumes cuits	Choux de Bruxelles	265	63	0	0	0	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de pois chiches / Fromage râpé	758	180	2	0	2	0
	Dessert	Fruit de saison/ Biscottes et fromage	238 1066	57 254	0 13	0 8	13 0	0 2

MERCREDI	Soupe	Chou portugaise	265	63	1	0	2	0
	Principal	Morue à la Gomes Sá avec persil et œuf	507	121	5	2	1	0
	Végétarien	Salade de pommes de terre avec seitan et œuf en cubes	464	111	1	0	2	0
	Légumes cuits	Poireaux et chou	176	42	1	0	3	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade composée	446	106	1	0	1	0
	Dessert	Fruits de saison/ Salade de fruits	238	57	0	0	13	0

INDE

JEUDI	Soupe	Soupe de lentilles	236	56	1	0	2	0
	Principal	Poulet Tandoori Masala	732	176	6	1	2	0
	Végétarien	Curry aux légumes et tofu	514	123	2	0	0	0
	Légumes cuits	Légumes à l'indienne	327	78	1	0	1	0
	Buffet de salades	Assortiments de salades/ Salade de lentilles / Fromage frais	685	169	0	2	1	0
	Dessert	Fruits de saison / Mousse au citron vert	238 765	57 183	0 6	0 2	13 10	0 0

VENDREDI	Soupe							
	Principal							
	Végétarien							
	Légumes cuits							
	Buffet de salades							
	Dessert							

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 chiches, 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