

## MATERNELLE

SEMANA 02 a 6 Março de 2026



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	218	52	1	0	2	0
	Prato	Tiras de frango salteadas com arroz	698	167	3	1	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Couve flor e cenoura cozidos	112	27	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ iogurte natural	238   360	57   86	0   2	0   25	13	0   3

3F	Sopa	Legumes	262	63	1	0	2	0
	Prato	Pescada em lascas com legumes e arroz	546	130	3	0	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Pepino	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato	Bolonhesa de carne com cenoura	606	145	4	2	2	0
	Salada ou Legumes cozidos	Feijão verde cozido	123	29	0	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta	238   248	57   59	0   2	0   0	13   0	0   0

### PORTUGAL

5F	Sopa	Couve flor	242	58	1	0	2	0
	Prato	Cubos de porco estufados no tacho com tomate e arroz de legumes	645	155	4	3	3	0
	Salada ou Legumes cozidos	Couve bruxelas cozida	94	22	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Alho francês	218	52	0	0	0	0
	Prato	Bacalhau á gomes sá com salsa	658	157	0	0	0	0
	Salada ou Legumes cozidos	Tomate	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios:** Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. **Declaração nutricional** apresentada por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de **Livro de Reclamações**. ASAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73  
 Buffet de saladas - alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, feijão frade, feijão preto, lentilhas, grão de bico, cuscuz, quinoa, massa, arroz, saladas compostas, etc  
 \*No Jardim Infância a confeção é simples (sem adição de molhos e tempero fortes) e o prato vegetariano não é oferecido aos alunos.  
 Iogurte disponível uma vez por semana