

# MATERNELLE

SEMANA 09 a 13 Março de 2026



## ESPAÑHA

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Tomate	230	55	2	0	3	0
	Prato	Lula estufada em tomate com puré	742	178	11	3	1	1
	Salada ou Legumes cozidos	Cenoura baby cozida	81	19	3	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ pudim flan	238   469	57   112	0   3	0   2	13   14	0   0

3F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato	Strogonoff simples de vaca com arroz de ervilhas	521	125	2	0	0	0
	Salada ou Legumes cozidos	Alface	50	12	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Feijão verde	209	50	1	0	2	0
	Prato	Feijoada á moda do chefe	739	177	3	1	3	0
	Salada ou Legumes cozidos	Cenoura ralada	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta	238   248	57   59	0   2	0   0	13   0	0   0

5F	Sopa	Ervilhas	325	78	2	0	1	0
	Prato	Arroz de aves no forno	902	216	4	1	0	0
	Salada ou Legumes cozidos	Pepino	82	20	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Couve	213	51	1	0	2	0
	Prato	Massa com lascas de salmão e ovo cozido	792	189	10	2	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Brócolos cozidos	94	22	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ iogurte natural	238   360	57   86	0   2	0   25	13	0   3

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