

**MATERNELLE**

SEMANA 16 a 20 Março de 2026



	Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
<b>2F</b>						
Sopa	113	27	1	0	2	0
Prato	745	179	6	1	3	0
Salada ou Legumes cozidos	93	22	0	0	3	0
Sobremesa	238   360	57   86	0   2	0   25	13	0   3

<b>3F</b>						
Sopa	114	27	1	0	1	0
Prato	489	117	7	2	0	0
Salada ou Legumes cozidos	50	12	0	0	1	0
Sobremesa	238	57	0	0	13	0

<b>4F</b>						
Sopa	206	49	1	0	2	0
Prato	701	168	14	5	0	0
Salada ou Legumes cozidos	247	59	1	0	2	0
Sobremesa	238   248	57   59	0   2	0   0	13   0	0   0

<b>5F</b>						
Sopa	218	52	1	0	2	0
Prato	627	150	6	2	1	0
Salada ou Legumes cozidos	194	46	0	0	3	0
Sobremesa	238	57	0	0	13	0

**HOLANDA**

<b>6F</b>						
Sopa	210	50	1	0	2	0
Prato	568	136	7	2	1	0
Salada ou Legumes cozidos	556	133	3	0	1	0
Sobremesa	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