

MATERNELLE

SEMANA 23 a 27 Março de 2026



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres e grão de bico	442	106	2	0	2	0
	Prato	Filete de solha com ervas aromaticas no forno e arroz alegre	487	117	5	1	1	1
	Salada ou Legumes cozidos	Pepino	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ iogurte natural	238 360	57 86	0 2	0 25	13	0 3

FRANÇA

3F	Sopa	Cebola/ legumes	262	63	1	0	2	0
	Prato	Cordon bleu com batata frita	823	197	4	0	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Feijão verde estufado com cebola	192	46	1	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ mousse de chocolate	238 1164	57 278	0 13	25 6	13 30	0 0

4F	Sopa	Feijão verde	234	56	1	0	2	0
	Prato	Carne de vaca aos cubos estufada com ervilhas e tomate e arroz	753	180	7	2	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Alface	81	19	3	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Juliana de legumes	139	33	2	0	2	0
	Prato	Tiras de frango com molho de cogumelos e puré	584	140	4	1	1	1
	Salada ou Legumes cozidos	Couve flor cozida	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato	Empadão de pescada com couve juliana	596	142	0	2	1	0
	Salada ou Legumes cozidos	Brócolo cozido	82	20	0	0	2	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